

# TAIKYOKU KEN YODAN (4EME CHUAN)

## FORME 24 COMPLÈTE VERSION AT HOME (3 STEPS) :

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

### BOUCLE 1

jonction 1

jonction 2

### PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE

**SEPARER LA CRINIÈRE (2X à GA + 1X à DR)**

**LA GRUE BLANCHE**

**BROSSER GENOU (1X à DR + 2X à GA)**

**ET JOUER DU LUTH (GA)**

**RECULER ET REPOUSSER SINGE (2X)**

**SAISIR QUEUE DE L'OISEAU (GA & DR)**

### BOUCLE 2

jonction 3

### PARTIE II : LES FORMES DE MAINS

**BASCULER EN SIMPLE FOUET (GA)**

**LES MAINS DANS LES NUAGES (2Aller & 2Ret.)**

**& RETOUR EN SIMPLE FOUET (GA)**

**ET CARESSER TÊTE DU CHEVAL (GA) )**

**reculer la jambe gauche pour répéter la boucle 2.**

### BOUCLE 3

PIVOTER DE FACE

PIVOTER DE FACE

### PARTIE II : LES FORMES FRAPPÉES

DEMI-TOUR

CROISER ET OUVRIR LES MAINS (DR)

& COUP DE PIED DROIT

ET FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE

DEMI-TOUR

CROISER ET OUVRIR LES MAINS (GA)

& COUP DE PIED GAUCHE

SERPENT QUI RAMPE (GA)

& COQ D'OR SUR 1 PATTE (GA)

SERPENT QUI RAMPE (DR)

& COQ D'OR SUR 1 PATTE (DR)

### BOUCLE 4

jonction 4

### PARTIE III : FIN DE LA FORME

**LANCER LA NAVETTE (DR & GA)**

**AUX EXTREMITES DE L'HORIZON**

**ET AIGUILLE AU FOND DE LA MER (GA)**

**L'EVENTAIL S'OUVRE (GA)**

DEMI-TOUR

**ENCHAINEMENT: DEVIER, BLOQUER**

**AVANCER ET COUP DE POING DROIT**

**ET REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE**

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI