

TAKYOKU KEN YODAN (4EME CHUAN)

FORME 24 COMPLÈTE VERSION AT HOME (3 STEPS) :

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

<u>BOUCLE 1</u>	<u>PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE</u>
jonction 1	SEPARER LA CRINIÈRE (2X à GA + 1X à DR) LA GRUE BLANCHE BROSSER GENOU (1X à DR + 2X à GA)
jonction 2	ET JOUER DU LUTH (GA) RECULER ET REPOUSSER SINGE (2X) SAISIR QUEUE DE L'OISEAU (GA & DR)

<u>BOUCLE 2</u>	<u>PARTIE II : LES FORMES DE MAINS</u>
jonction 3	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.

<u>BOUCLE 3</u>	<u>PARTIE II : LES FORMES FRAPPÉES</u>
	<u>DEMI-TOUR</u> CROISER ET OUVRIR LES MAINS (DR) & COUP DE PIED DROIT ET FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE <u>DEMI-TOUR</u> 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)
<u>PIVOTER DE FACE</u>	
<u>PIVOTER DE FACE</u>	

<u>BOUCLE 4</u>	<u>PARTIE III : FIN DE LA FORME</u>
jonction 4	LANCER LA NAVETTE (DR & GA) AUX EXTREMITES DE L'HORIZON ET AIGUILLE AU FOND DE LA MER (GA) L'EVENTAIL S'OUVRE (GA) <u>DEMI-TOUR</u> <u>ENCHAÎNEMENT: DEVIER, BLOQUER</u> AVANCER ET COUP DE POING DROIT ET REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI