

TAIKYOKU KEN SANDAN (3EME CHUAN)

FORME 12 CHAINED HANDS

C'est une Forme 24 Short 3 steps

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

BOUCLE 1

jonction 1

jonction 2

PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE

- 1) **SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL (1X)**
- 2) **LA GRUE BLANCHE**
- 3) **BROSSER GENOU (1X)**
- 4) **ET JOUER DU LUTH**
- 5) **RECULER ET REPOUSSER SINGE (2X)**
- 6) **SAISIR QUEUE DE L'OISEAU (GA & DR)**

BOUCLE 2

PARTIE II : LES FORMES DE MAINS

- 7) **BASCULER ET SAISIR
LE SIMPLE FOUET (GA)**
- 8) **LES MAINS DANS LES NUAGES (3X)**
retour 3X à droite pour répéter la boucle 2.

BOUCLE 3

jonction 4

PARTIE III : FIN DE LA FORME

- 9) **LANCER LA NAVETTE (OBLIQUE DR & GA)
AUX EXTREMITES DE L'HORIZON**
 - 10) **ET AIGUILLE AU FOND DE LA MER (GA)**
 - 11) **L'EVENTAIL S'OUVRE (GA)**
- DEMI-TOUR**
- 12) **ENCHAINEMENT A DROITE :
DEVIER & BLOQUER
AVANCER & PUNCH LE TIGRE
ET REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE**

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI