

TAIKYOKU KEN SANDAN (3EME CHUAN)

FORME 16 CHAINED HANDS

C'est la Forme 24 Short 3 steps

OUVERTURE :

SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

BOUCLE 1

PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE

jonction

1) **SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL (1X)**

2) **LA GRUE BLANCHE**

jonction

3) **BROSSER GENOU (1X)**

4) **ET JOUER DU LUTH (GA)**

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

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

BOUCLE 2

PARTIE II : LES FORMES DE MAINS

jonction

7) **BASCULER EN SIMPLE FOUET (GA)**

8) **LES MAINS DANS LES NUAGES (3X)**

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

10) **ET CARESSER LA TÊTE DU CHEVAL**

BOUCLE 3

PARTIE III : FIN DE LA FORME

DEMI-TOUR

jonction

11) **LANCER LA NAVETTE (OBLIQUE DR & GA)
AUX EXTREMITES DE L'HORIZON**

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

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

DEMI-TOUR

ENCHAINEMENT A DROITE :

14) **DEVIER & BLOQUER**

15) **AVANCER & PUNCH LE TIGRE**

16) **& REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE**

FERMETURE :

CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI