

TAIKYOKU KEN YODAN (4EME CHUAN)

FORME 24 COMPLÈTE VERSION AT HOME (3 STEPS) :

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

BOUCLE 1

PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE

jonction

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

2) **LA GRUE BLANCHE**

jonction

3) **BROSSER GENOU (1X à DR + 2X à GA)**

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 TÊTE DU CHEVAL (GA))**

BOUCLE 3

PARTIE III : LES FORMES FRAPPÉES

DEMI-TOUR

11) CROISER ET OUVRIR LES MAINS (DR)

12) & KICK LE TIGRE (DR)

ET FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE

DEMI-TOUR

13) CROISER ET OUVRIR LES MAINS (GA)

14) & KICK LE TIGRE (GA)

jonction

15) LE SERPENT QUI RAMPE (DR)

16) & CARESSER LA TÊTE DU CHEVAL (DR)

17) LE SERPENT QUI RAMPE (GA)

jonction

18) & CARESSER LA TÊTE DU CHEVAL (GA)

BOUCLE 4

PARTIE IV : FIN DE LA FORME

DEMI-TOUR

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

jonction

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

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

DEMI-TOUR

ENCHAINEMENT A DROITE :

22) **DEVIER & BLOQUER**

23) **AVANCER & PUNCH LE TIGRE**

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

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI