

# CHUAN GODAN

## FORME 24 COMPLÈTE

### VERSION AT HOME (2 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**

**RECULER ET SEPARER LES MAINS (DR)**

**& COUP DE PIED DROIT**

**ET FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE**

**DEMI-TOUR**

**RECULER ET SEPARER 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**