

CHUAN NIDAN

FORMES 20 MIRROR 2 STEPS DE SYNTHÈSE

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

DEBUT DE LA FORME :

<u>(de face)</u>	1) RECULER & REPOUSSER LE SINGE
à gauche et à droite	2) BROSSER GENOU & JOUER DU LUTH
à gauche et à droite	3) SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL & LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES
à gauche et à droite	4) BASCULER EN SIMPLE FOUET & CHASSER LES NUAGES

KICK

à gauche et à droite	5) LE SERPENT QUI RAMPE & <u>PIVOTER DE FACE</u> LE COQ D'OR SUR 1 PATTE
*****	<u>CHANGEMENT DE SENS</u> *****
à droite et à gauche	6) RECULER ET SEPARER LES MAINS & COUP DE PIED AU TIGRE ET FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE

& PUNCH

à droite et à gauche <u>(en oblique)</u>	7) RAMENER ET PRESSER LES MAINS & <u>DEMI-TOUR</u> DEVIER , BLOQUER <u>PIVOTER DE FACE</u> AVANCER ET PUNCH LE TIGRE
à droite et à gauche	8) LE SERPENT BLANC TIRE LA LANGUE & PUNCH LE TIGRE AU SOL

FIN DE LA FORME :

à droite et à gauche <u>(en oblique)</u>	9) LA FILLE DE JADE LANCE LA NAVETTE & AIGUILLE AU FOND DE LA MER
à droite et à gauche	10) SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU & REPOUSSER LE TIGRE À LA MONTAGNE

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI