

CHUAN ROKUDAN

FORME 16 DE SYNTHESE

Préparation à la Forme 48

OUVERTURE :

SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

BOUCLE 1
SECTION 1
DE LA FORME 48

- 1) RECULER ET LA GRUE BLANCHE
SE RAFRAICHI LES AILES**
- 2) BROSSER GENOU GAUCHE**
- 3) LE SIMPLE FOUET (A GAUCHE)**
- 4) ET JOUER DU LUTH (A GAUCHE)**
- 5) RAMENER ET PRESSER LES MAINS (3X)**
- 6) DEVIER ET BLOQUER**
- 7) ET AVANCER & COUP DE POING GAUCHE**
- 8) SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU (A GAUCHE)**

BOUCLE 2
SECTION 2
DE LA FORME 48

- 9) ESQUIVE EN DIAGONALE**
- 10) LARGE BLOCAGE CIRCULAIRE**
- 11) ET RAMENER LE POING SOUS LE COUDE**
- 12) RECULER EN REPOUSSANT LE SINGE (3X)**
- 13) TOURNER ET POUSSER LES PAUMES
AUX 4 POINTS CARDINAUX**
- 14) JOUER DU LUTH (A DROITE)**
- 15) LE SERPENT SORT LA LANGUE**
- 16) ET PUNCH LE TIGRE AU SOL**

FERMETURE :

CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI