

CHUAN SANDAN

FORME 20 MIRROR COMBINÉE DU SHODAN ET DU NIDAN
ON EXÉCUTE CHAQUE TECHNIQUE DU SHODAN (**EN ROUGE**)
IMMÉDIATEMENT SUIVIE DE L'ENCHAÎNEMENT COMPLET
DE LA TECHNIQUE DU CHUAN NIDAN 2 STEPS MIRROR.

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI
DEBUT DE LA FORME :

<u>de face</u>	1) REPOUSSER LE SINGE & 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 DÉPLOIE 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) REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE & SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DÉPOSER LE KI