

CHUAN SHODAN

FORME 10 MIRROR 1 STEP DE SYNTHÈSE

OUVERTURE : SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

DEBUT DE LA FORME :

(de face)

- 1) **REPOUSSER LE SINGE**
- à gauche et à droite 2) **BROSSER GENOU**
- à gauche et à droite 3) **SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL**
- à gauche et à droite 4) **BASCULER EN SIMPLE FOUET**

KICK

- à gauche et à droite 5) **LE SERPENT QUI RAMPE**

CHANGEMENT DE SENS

- à droite et à gauche 6) **RECULER ET SEPARER LES MAINS**

& PUNCH

- à droite et à gauche 7) **RAMENER ET PRESSER LES MAINS**
(en oblique)

- à droite et à gauche 8) **LE SERPENT BLANC TIRE LA LANGUE**

FIN DE LA FORME :

- à droite et à gauche 9) **LA FILLE DE JADE LANCE LA NAVETTE**
(en oblique)

- à droite et à gauche 10) **REPOUSSER LE TIGRE**
À LA MONTAGNE

FERMETURE : CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI