

# CHUAN YODAN

## FORME 12 CHAINED HANDS

**OUVERTURE :** SOULEVER LA VAGUE ET PRENDRE LE KI

### **BOUCLE 1**

jonction 1

jonction 2

### **PARTIE I : LES FORMES DE DÉFENSE**

- 1) **SEPARER LA CRINIÈRE (1X)**
- 2) **LA GRUE BLANCHE**
- 3) **BROSSER GENOU (1X)**
- 4) **ET JOUER DU LUTH**
- 5) **RECULER ET REPOUSSER SINGE (2X)**
- 6) **SAISIR QUEUE DE L'OISEAU ( GA & DR )**

### **BOUCLE 2**

### **PARTIE II : LES FORMES DE MAINS**

- 7) **BASCULER EN SIMPLE FOUET (GA)**
  - 8) **LES MAINS DANS LES NUAGES (3X)**
- retour 3X à droite pour répéter la boucle 2.

### **BOUCLE 3**

jonction 4

### **PARTIE III : FIN DE LA FORME**

- 9) **LANCER LA NAVETTE (DR & GA)**  
**AUX EXTREMITES DE L'HORIZON**
  - 10) **ET AIGUILLE AU FOND DE LA MER (GA)**
  - 11) **L'EVENTAIL S'OUVRE (GA)**
- DEMI-TOUR**
- 12) **ENCHAINEMENT: DEVIER, BLOQUER**  
**AVANCER ET COUP DE POING DROIT**  
**ET REPOUSSER LE TIGRE A LA MONTAGNE**

**FERMETURE :** CROISER LES MAINS ET DEPOSER LE KI