

FORME DE YANG CHENGFU

1. LA TERRE

BASSIN & TAILLE

TECHNIQUE	BASSIN	TAILLE*
préparation Lever pied gauche Déposer pied gauche	Antéversion Rétroversion	TG en ouvrant le pied Centre quand on pose les 2 pieds
OUVERTURE Avant d'ouvrir Les bras s'élèvent Les doigts se dressent Les paumes s'abaissent	Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion	Petit TG avant ouverture TD en levant les mains Petit TG TD sur descente des mains
PARER GAUCHE Pivot droit Saisir queue de l'oiseau droite Dépôt pied gauche Déploiement du Peng	Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion	TD puis TG quand bras droit monte TD TG petit TD avant déploiement TG
DOUBLE PARER DROIT Pivot sur la droite Saisir queue de l'oiseau gauche Déplacer pied droit vers l'Est Déploiement double Peng	Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion	TD TG TD petit TG avant déploiement TD
TIRER Yin/Yang poignet Tirer	Antéversion Rétroversion	Petit TD TG
PRESSER Préparation presser Presser	Antéversion Rétroversion	TD pour être centré Petit TG puis petit TD sur fin presser
POUSSER Préparation Pousser	Antéversion Rétroversion	Petit TD en préparation puis TG pour reculer TD TG TD sur poser, petits TG et TD sur fin poussée
SIMPLE FOUET Pique Simple manœuvre gauche Simple manœuvre droite Formation main en crochet Déplacement pied gauche vers droit Pendant déplacement main gauche	Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion	TG TD TG TD TG sur fermeture crochet TD en s'asseyant a droite TG au bout du simple fouet petits TG et TD
ELEVER LES MAINS Ouverture main droite Energie monte dans genou gauche Lever le pied droit Poser le pied et les mains s'élèvent	Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion	TD TG TD TG
LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES Aller chercher le ballon à gauche Coup d'épaule et Peng droit Le pied gauche se lève Le pied gauche se pose sur la pointe	Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion	Petit TD puis TG TD en posant pied? petit TG puis TD sur peng TG

<p>BROSSER LE GENOU Préparation des mouvements de bras Pendant le brosser</p>	<p>Antéversion Rétroversion</p>	<p>TD TG</p>
<p>SERRER LE PIPA Préparation du pipa Fin du pipa</p>	<p>Antéversion Rétroversion</p>	<p>TG continue TD petit TG puis TD sur fin pipa</p>
<p>BROSSER LE GENOU (3 FOIS) Préparation du brosser Brosser Recul appui arrière Mouvements bras Lever le pied Brosser à droite <i>idem pour brosser une 3^{ème} fois</i></p>	<p>Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion</p>	<p>TD TG TG TD <i>idem</i></p>
<p>COUP DE POING CIRCULAIRE Recul appui arrière 1^{ère} frappe paume du poing Tourner la taille ouvrir pied droit Pas croisé Pied gauche avance Frappe du poing droit</p>	<p>Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion</p>	<p>TD TG TD TG TD TG</p>
<p>SEPARER LES MAINS Séparer les mains Appuyer</p>	<p>Antéversion Rétroversion</p>	<p>TG puis TD TG TD TG</p>
<p>FERMETURE Ouvrir à droite Cueillir énergie Croiser mains en remontant Descendre mains en redescendant</p>	<p>Antéversion Rétroversion Antéversion Rétroversion</p>	<p>TD TG TD TG TD TG centre</p>

*TG: VERS LA GAUCHE TD: VERS LA DROITE