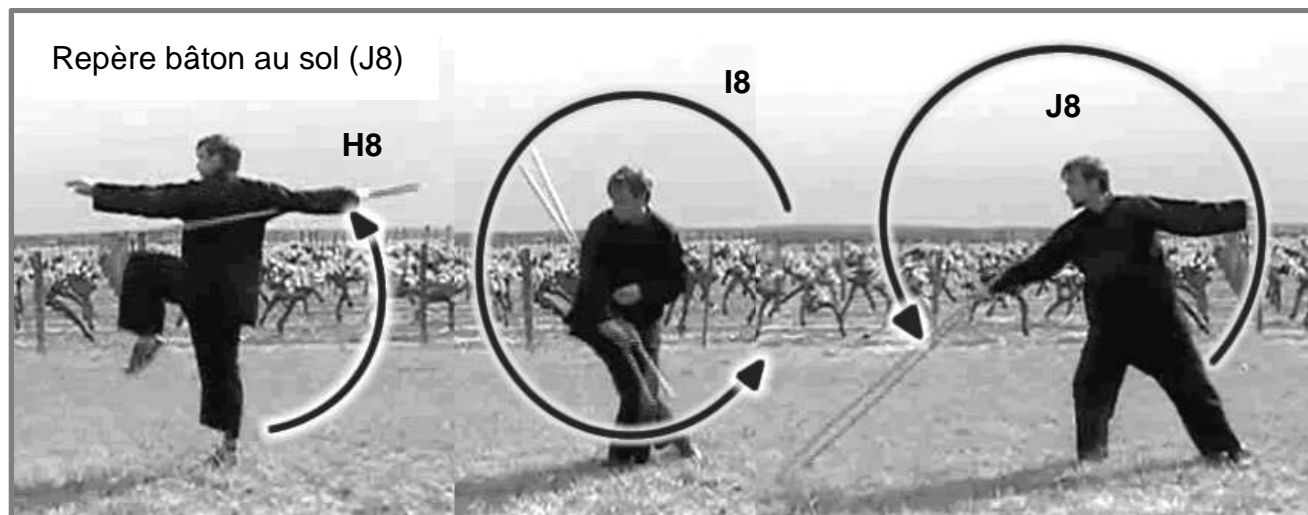


Troisième partie

08_2 Se dresser la main gauche vers l'avant (en regardant vers l'arrière), lever le genou gauche, regarder vers l'avant et débiter la rotation de la main droite dans le sens antihoraire (H8) (la main droite soutient le bâton à l'arrière, gueule de tigre vers le ciel).

Poser le pied gauche en avant, puis le droit en enroulant par l'intérieur (I8).

Finir la rotation et frapper loin en tenant le bâton avec la main droite (J8).



Enchaînement 08_2

08



Inspirations et Expirations sur le déplacement 08

Inspire sur Demi-tour, protection

Inspire sur Moulinet

Inspire sur Moulinet

Expire sur Frappe

Expire sur Pointer des deux doigts

Expire sur Frappe au sol

09 Vers la direction diagonale « Avant-Gauche » dans le sens antihoraire

09_1 Se tourner de 135° par la gauche, amener le bâton avec la main droite au-dessus de l'épaule droite (A9).

La main gauche rejoint la main droite au-dessus de la tête et vient soutenir le poignet droit pour frapper loin devant (B9).

L'énergie du geste est obtenue par le rapprochement des bras à l'image du « poulpe » qui chasse de l'eau pour se propulser.

Le geste se termine en appui jambe avant (jambe gauche).

