

PHYSIO TAI CHI – TAI CHI FOR HEALTH

Sun Style 73 formes

Position de départ

Partie 1

1. Ouverture
2. Fermer le manteau
3. Ouvrir les mains
4. Fermer les mains
5. Simple fouet à gauche
6. Lever les mains
7. La grue blanche déploie ses ailes
8. Ouvrir les mains
9. Fermer les mains
10. Bosser genou et tourner à gauche
11. Jouer du luth
12. Pas en avant, dévier vers le bas, parer frapper
13. Fermeture apparente
14. Porter le tigre et repousser la montagne
15. Ouvrir les mains

16. Fermer les mains
17. Brosser genou à droite
18. Fermer le manteau
19. Ouvrir les mains
20. Fermer les mains
21. Simple fouet à gauche
22. Coups de poing sous le coude

Partie 2

23. Repousser le singe à gauche
24. Repousser le singe à droite
25. Brosser genou et tourner à gauche
26. Fermer le manteau
27. Ouvrir les mains
28. Fermer les mains
29. Simple fouet à droite
30. Bouger les mains comme des nuages à droite
31. Caresser haut le cheval
32. Coup de pied sur la diagonale à gauche
33. Coup de pied sur la diagonale à droite

Partie 3

34. Pas en avant coup de poing vers le bas

Coup de talon à gauche

Pivoter et coup de talon à droite

Pas en avant dévier vers le bas, parer frapper

Porter le tigre (41+42 : fermeture apparente)

Repousser la montagne

Partie 4

Ouvrir les mains

Fermer les mains

Brosser genou et tourner un pas à gauche

Fermer lentement le manteau

Ouvrir les mains

Fermer les mains

Simple fouet en diagonale

Séparer la crinière du cheval sauvage

Fermer lentement le manteau

Ouvrir les mains

Fermer les mains

Simple fouet à gauche

Partie 5

Bouger les mains comme des nuages à gauche

Bouger les mains comme des nuages à droite et glisser vers le bas

Coq doré sur une jambe

Éventail dans le dos

Partie 6

La belle lance la navette

Caresser haut le cheval

Mains croisées, taper le pied

Pas en avant et frapper accroupi

Pas vif et fermer lentement le manteau

Ouvrir les mains

Fermer les mains

Simple fouet à gauche

Simple fouet et glisser vers le bas

Pas en avant sept étoiles

Reculer et chevaucher le tigre

Pivoter et coup de pied lotus

Bander l'arc pour tirer sur le tigre

Double frappé en avant

Yin et Yang ne forment plus qu'un

Fermeture