

SUN STYLE FORME COURTE - TAI CHI FOR HEALTH Parties 1 (1-20+41) et 2 (21-41)

Position de départ (nord)

01. Ouverture (nord)
02. Ouvrir et fermer les mains (nord)
03. Simple fouet à droite (nord)
04. Bouger les mains comme des nuages à droite (nord)
05. Ouvrir et fermer les mains (nord)
06. Simple fouet à gauche (nord)
07. Bouger les mains comme des nuages à gauche (nord)
08. Ouvrir et fermer les mains (nord)
09. Brosser genou et tourner à gauche (de nord à ouest)
10. Jouer du luth (ouest)
11. Pas en avant, dévier vers le bas, parer frapper (ouest)
12. Fermeture apparente (ouest)
13. Porter le tigre et repousser la montagne (de ouest à nord)
14. Ouvrir et fermer les mains (nord)
15. Brosser genou et tourner à droite (de nord à est)
16. Jouer du luth (est)
17. Pas en avant, dévier vers le bas, parer, frapper (est)
18. Fermeture apparente (est)
19. Porter le tigre et repousser la montagne (est à nord)
20. Ouvrir et fermer les mains (nord)
21. Brosser genou et tourner à droite (nord à est)
22. Fermer le manteau (est à nord)
23. Ouvrir et fermer les mains (nord)
24. Simple fouet à gauche (pas postérieur) (nord)
25. Coups de poing sous le coude (de nord à ouest)
26. Repousser le singe à gauche (de ouest au sud)
27. Repousser le singe à droite (de sud au nord)
28. Brosser genou et tourner à gauche (de nord à ouest)
29. Fermer le manteau (de ouest à nord)
30. Ouvrir fermer les mains (nord)
31. Brosser genou et tourner à gauche (de nord à ouest)
32. Fermer le manteau (de ouest à nord)
33. Ouvrir et fermer les mains (nord)
34. Simple fouet à droite (postérieur) (nord)
35. Coups de poing sous le coude (de nord à est)
36. Repousser le singe à droite (de est à sud)
37. Repousser le singe à gauche (de sud à nord)
38. Brosser genou et tourner à droite (de nord à est)
39. Fermer le manteau (de est à nord)
40. Ouvrir et fermer les mains (nord)
41. Fermeture (nord)