

Épée Forme courte (18) M° Yuan (version Yin Yang)

O Pieds joints, épée à gauche, index sur garde, collée derrière l'avant bras, oursins ss les aisselles

1. Ouvrir en écartant pied gauche
2. Lever les mains devant
3. S'enrouler, bras gauche plus haut que le droit Semeur
4. Brosser genou avec épée bien verticale derrière l'avant bras
5. Lever le genou gauche, épée horizontale
6. Séparer les mains en donnant un coup de pommeau vers l'avant, tourner l'épée pour protéger l'extérieur du bras
7. Rassembler les pieds, enlever l'index pour changer de main
8. Cercle vertical et piquer vers le bas
9. Séparer, poser pied droit à l'arrière
10. Pivoter, Ouvrir, vol oblique sur la droite vers Nord
11. Cercle de l'épée horizontalement vers l'avant
12. Ramener l'épée haute horizontalement en retournant paume extérieure, doigts poignet
13. Abaisser l'épée au niveau de la hanche droite
14. Avancer sur pied droit et piquer (paume vers ciel) , doigts en haut
15. Ouvrir pied droit, retourner main paume vers bas, ramener épée vers hanche droite en coupant à droite
16. Avancer pied gauche, séparer les mains, tourner paume vers ciel, en coupant à gauche
17. Rapprocher les pieds
18. Avancer, se dresser sur pied droit, genou gauche levé, épée à 45 ° vers le haut (sans tendre les bras, garder angle)
19. Pivoter et lancer pommeau horizontalement direction SE
20. Abattre l'épée
21. Rassembler et ramener l'épée vers l'arrière et le bas
22. « Cacher l'épée » bras droit relâché, épée vers le bas, bras gauche pousse
23. Avancer, joindre les pieds main gauche ouverte « sous » la droite direction Est
24. Mettre doigts au poignet, cercle pour bloquer à droite (du plat de l'épée)
25. Cercle, avancer pied gauche, parer gauche (idem) doigts en haut
26. Rassembler pieds et mains pour pousser vers l'arrière et descendre
27. Fléchi, jambes croisées, pied droit avant ouvert, épée pointée à l'arrière, doigts à l'avant
28. Monter l'épée dans un plan vertical
29. Piquer vers l'avant en haut horizontalement, doigts un peu plus bas que le poignet
30. Ouvrir le pied gauche, relâcher l'épée vers le bas,
31. Cercle (croiser) et trancher en avant sur pied droit
32. Rassembler les pieds en arrière, en tirant les mains vers sa tête, épée oblique
33. Petit cercle de l'épée par la droite (couper la houpette, en évitant sa tête)
34. Tour (l'abeille retourne au nid) 2 pas en gardant doigts au poignet
35. Finir vers le nord 3 ° pas sur pied droit en arrière, épée et bras obliques vers le bas
36. Rassembler soulever et venir sur pied gauche en piquant horizontalement au cœur Nord
37. Revenir sur pied droit, amener avant bras gauche contre l'épée et changer de main
38. Avancer pied droit, Descendre les mains
39. Cercle vertical avec les doigts main droite
40. Rapprocher les pieds garder bras ronds