

# Forme 12

Ouverture de départ

Inspirer, monter les 2 bras, qui chi

Remplir jambe droite, vider la gauche, ouvrir à gauche, 50/50

investir jambe droite, tourner le bassin a gauche, le pied aussi, remplir la jambe gauche , monter les bras par extérieur à gauche (caresser la tête) ramener la jambe droite vide, et avancer la jambe droite pour queue de l'oiseau , presser en avant, croiser les poignets, étrangler, retrait dan tien, goutte ou poire et repousser en avant (peng et an)

Investir jambe gauche, tourner le bassin vers la droite, monter les bras par extérieur à droite (caresser la tête) et avancer la jambe droite, ramener la jambe gauche, et avancer la jambe gauche pour queue de l'oiseau , peng et an.

Baisser les mains, ramener la jambe gauche, pieds paralleles puis croiser les mains sur le buste, avancer jambe droite , les mains s'écartent vers le haut du côté droit et vers le bas à gauche, le regard passe de droite à gauche, reprendre le ballon,

avancer jambe gauche, les mains s'écartent vers le haut du côté gauche et vers le bas à droite, le regard passe de gauche à droite,

ramener la jambe gauche parallèle, caresser le tigre 3 X en commençant par la main gauche devant et terminer avec la main gauche devant...

Ouvrir à droite, investir la jambe droite, prendre le ballon, avancer jambe gauche, brosser jambe gauche, bras droit en avant.

Tourner le bassin et pied gauche, avancer la jambe droite et brosser à droite.

Rotation du pied droit et bassin vers la droite, vider jambe gauche, investir à droite, aiguille au fond de la mer à gauche (bol gauche) remonter le buste, poser le talon à extérieur gauche, rotation du bassin vers la droite et petite fenêtre avec les mains, main droite parallèle au ciel et main gauche perpendiculaire au ciel, poids du corps sur la jambe gauche

Ouvrir la jambe gauche sur la gauche et ramener la jambe droite gauche, vider la droite et aiguille au fond de la mer à droite (bol droit) remonter le buste, poser le talon à extérieur droit, rotation du bassin vers la gauche et petite fenêtre avec les mains, main gauche parallèle au ciel et main droite perpendiculaire au ciel, poids du corps sur la jambe droite

Pivoter jambe gauche sur la droite et investir jambe gauche, rotation du bassin à droite, ramener puis lever la jambe droite comme soulevé par les bras, pointe en bas puis lancer jambe en diagonale, les bras continuent à monter, ramener le pied et le laisser glisser le long de la jambe gauche, poser le talon droit puis bol droit et frapper aux oreilles, poids du corps 60/40

Investir la jambe gauche (derrière), vider la jambe droite et la ramener. Faire « TOUC » c'est-à-dire transfert de poids sur la jambe gauche, le pied droit doit être cardinal, puis lever le pied gauche comme soulevé par les bras, pointe en bas puis lancer jambe en diagonale, les bras continuent à monter, ramener le pied et le laisser glisser le long de la jambe droite, poser le talon gauche puis bol gauche et frapper aux oreilles, poids du corps 60/40.

Ramener les bras en desserrant les poings progressivement, investir jambe droite, ramener jambe gauche petit cavalier.

Petit balancement bras à partir du bassin et de l'épaule, droite- gauche, gauche-droite et au 3è, passer main droite derrière la gauche et monter le bras droit en tournant progressivement, le bras gauche lui descend doucement pour arriver à un pousser ciel-terre.

En même temps que le bras droit monte, la jambe droite monte aussi, poids du corps 100% jambe gauche. Le bras droit descend en même temps que la jambe droite qui se pose délicatement en petit cavalier.

Re- petit balancement bras à partir du bassin et de l'épaule droite gauche, et cette fois ci au 2è passer main gauche derrière la droite et monter le bras gauche en tournant progressivement, le bras droit lui descend doucement pour arriver à un pousser ciel-terre.

En même temps que le bras gauche monte, la jambe gauche monte aussi, poids du corps 100% jambe droite. Le bras gauche descend en même temps que la jambe gauche qui se pose délicatement en petit cavalier.