

FORME 37 postures
CHENG MAN CHING

Commence face au Nord

1^{re} partie

Ouverture des pieds

Réveiller le Qi

Prendre la sphère à droite (90°Dt) -main droite en haut-

Parer à gauche (90°G)

Prendre la sphère à gauche -main gauche en haut-

Parer à droite (90°)-rouler arrière-presser-ouvrir pousser

Rotation gauche 180° puis simple fouet

Lever les mains (90°Dt)

Tester le 100 % puis coup d'épaule

La grue déploie ses ailes (90°G)

Brosser le genou

Jouer du Pipa

Brosser le genou

Pas éventail droit avec coup de coude droit, puis coup de poing droit

Fermeture apparente, séparer les mains puis pousser

Pivot 90° Dt, croiser les mains

2^e partie

Étreindre le tigre et retourner à la montagne (135°Dt)

Lever main droite puis **rouler arrière-presser-ouvrir pousser**

Rotation gauche 180° puis simple fouet (diagonale droite)

Enroulé des bras puis poing sous le coude (45°G pour revenir plein Ouest)

Repousser le singe droit-gauche-droit

Vol oblique (135°Dt)

Prendre la sphère à droite

3 mouvoir les mains comme des nuages (à gauche ; 3 pas du pied gauche)

Enrouler bras gauche et préparation simple fouet

Simple fouet (90°G)

Serpent qui rampe

Coq d'or droit

Coq d'or gauche

Enroulé bras gauche (caresser l'encolure du cheval) puis coup de pied droit

Enroulé bras droit puis coup de pied gauche

Fermeture préparation puis rotation gauche 180° sur jambe droite

Coup de talon gauche

Brosser le genou droite-gauche

Coup de poing (Dt) bas

Prendre la sphère à gauche

Parer à droite-rouler arrière-presser-ouvrir pousser

Rotation gauche 180° puis simple fouet

Prendre la sphère à droite avec rotation 180°Dt
La fille de Jade tisse et envoie la **navette** à gauche N-E (45°G)
Prendre bébé et sphère à gauche avec rotation 270° Dt
Navette droite N-O
Sphère à droite avec pas croisé puis **navette** gauche S-O
Prendre bébé et sphère à gauche avec rotation 270° Dt
Navette droite S-E

Prendre la sphère à droite
Parer à gauche (90°)
Prendre la sphère à gauche
Parer à droite (90°)-rouler arrière-presser-ouvrir pousser
Rotation gauche 180° puis simple fouet
Serpent qui rampe
Former les sept étoiles
Pas arrière pour chevaucher le tigre
Balayer le lotus coup de pied droit
Bander l'arc et décocher la flèche sur le tigre
Coup de poing sur jambe droite
Recul pied gauche, préparation pour pas éventail droit-coup de coude droit-coup de poing droit
Fermeture apparente, séparer les mains puis pousser
Pivot 90° Dt, croiser les mains
Abaisser les mains
Fermeture des pieds