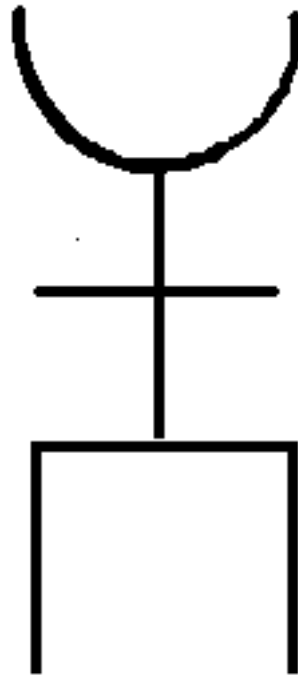


Style Yang

*Familles de mouvements
et des pas de base*

*dans la forme des 108
mouvements*



Idéogramme de l'homme
en
Chine

Mouvements de base

pour l' apprentissage de la forme

1 ère partie

La mer (avec l' inspire dans la montée des mains et expire dans la poussée des mains vers l' avant)

Tambourin tibétain

Le pas du chat

Le pas du patineur

Mouvement du ventre dans le pas du chat (position du nombril en rapport avec le genou de la jambe d' appui)

Marche de lancer des boules (trois marches différentes)

Compression du ballon et le ballon se dégonfle

Éponge, soleil (technique à pratiquer dans la forme)

Ne pas renverser la tasse

La grue blanche déploie ses ailes

Le semeur (apprendre à lever le coude en gardant l' épaule basse)

La marche de l' ours

2 ème partie

La marche des cercles (oblique, vertical, horizontal)

La marche de la grue

3 ème partie

Soulever la montagne

Le pas de l'escrimeur (descendre en fendre vers la jambe avant)

12 ACTIONS DE BRAS

LANCER LA BOULE :

LANCER LA BOULE vers le ciel

RETIRER LE CHAPEAU :

LA PATTE DU TIGRE :

CARESSER LE TAO :

LES PATTES DE LA TORTUE

POUSSER LES MAINS

PRENDRE LE BALLON VERTICALE (Gueule du tigre)

LE SEMEUR, (monter ler coude)

LA VAGUE

PRENDRE LE POISSON

**le brosser le
genou**

NE PAS RENVERSER LA TASSE

Sept pas de base

PAS DU CHAT

PAS DU PATINEUR

PIVOT

SIMPLE MANOEUVRE

PAS D'ANGLE

PAS ARRIÈRE

PAS DES NUAGES

POUSSÉE DU TALON

SERPENT QUI RAMPE

Les sept éducatifs

1^{er} éducatif: *Le mouvement du ventre dans le pas carré.*

*Faire un pas du chat, puis du pied arrière,
avancer fendre,
compression (jambe avant),
recul expansion,
compression,
avancer fendre,
compression,
expansion (jambe avant),
recul compression,
expansion,
ramener le pied avant, puis pieds parallèles.
Faire l' autre côté.*

DISTANCE ENTRE LES COUDES. *placer les poings l' un contre l' autre*

2^{ième}: **POSITION DES COUDES VERS LE BAS.**

*hauteur du plexus solaire
comme prendre le ballon sur le côté*

3^{ième}: **POSITION DES COUDE VERS LE HAUT.**

*hauteur des arcades sourcilières
mouvement du semeur*

4^{ième}: **DÉPLACER LES MAINS EN CERCLES.**

*Les mains doivent rester dans leur côté respectif.
la main droite dans la partie droite du corps et main
gauche partie gauche.
début de la forme.*

5^{ième}: **LE PONT-LEVIS.**

*Se pencher vers l' avant en tenant son dos droit.
ex: tirer vers le bas, après avoir ouvert les gueules du
tigre, ou ne pas renverser la tasse.*

6^{ième}: **ENROULEMENT DU CORPS SUR JAMBE D' APPUI.**

*points de repère le nombril, le sternum, le nez.
Placer les trois en même temps de l' autre côté du genou
puis le sternum et le nez un petit peu plus loin, enfin le
nez poursuit sa course.*

7^{ième} **DÉROULEMENT DU CORPS SUR JAMBE D' APPUI.**

*Placer les trois points de repère avec une ouverture
maximum de quarante cinq degrés, y laisser le nombril,
continuer avec le sternum et nez à quatre vingt dix
degrés, puis le nez continue sa course.*

MAINTENIR SON GENOU AU-DESSUS DU PETIT

ORTEIL.

PROJET D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVOLUTION

1 ER NIVEAU

Les symboles (du carré, de la croix, des cercles)
intégrer le carré dans les pieds: dans la posture de l'arbre, le pas du chat,
du patineur (pivot parer des deux mains, du simple fouet), sur une jambe.

Mouvement du ventre dans les déplacements du poids du corps d'une jambe sur l'autre. Les trois positions du nombril par rapport aux genoux.

Placer l'omoplate pour lever les coudes, distance entre les coudes.

Mémorisations des familles de mouvements et des mouvements de

1 a 1 ère partie
test d'enracinement

2 IÈME NIVEAU

Intégrer le pas d'angle, pas du repousser le singe, pas du vol oblique, pas des nuages, la montée du genou pour la poussée du talon, pied arrière gonflé pour permettre au genou d'avancer.

Les trois cercles

Pivot sur jambe tendue et pointe des pieds.

Intégrer les mouvements de la 2 ième partie.

3 IÈME NIVEAU

Intégrer le grand pivot (fille de jade lance la navette) serpent qui rampe

Tous les mouvements de la 3 ième partie.

Pointe du pied suspendu dans les pivots et talon sous le coxkis

Souffles Yin-Yang. Respiration Yin lunaire absorbe, et diffuse du fait de son absorption, Yang solaire bouillonne et projette.

4 IÈME NIVEAU

Applications martial, point d'appui avec partenaire

Poids, axe dans le talon sur assise arrière et vers l'avant du talon dans les enracinements jambe avant, pression 3, 4, et 5 ième orteil.

Contrôle

5 IÈME NIVEAU

Intégrer la goutte d'eau, verticalité, appui grand trochanter tête péroné,

fascialata, les plans, les roues, point de fuite, vers le vide.

Spirale de la colonne vertébrale avec appui du coude sur le genou principal.

Principe du culbuto. Glisser en diagonale (vers l'avant), recul en diagonale

dans certaines conditions

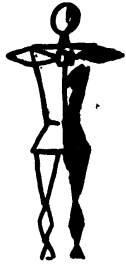
6 ième NIVEAU

Spirales des bras, et nouveaux souffles yin-yang

Intégrer les mouvements de base dans ce cycle et stimulation des méridiens

Yin yang tête-main, rechercher le mouvement dans la posture, forme et arbre

Stabiliser les coudes renforce l'interne



Position de base des courbes.



les hanches



les épaules



les genoux

