

Tai Chi

1ère partie décembre 2013 :

- Kata
- Ouverture à D et recule G avec mouvoir les mains comme un nuage (cercle de mains de l'intérieur vers l'extérieur) et préparation Kungu à G (parer/presser devant visage)
- Coup de pied D avant
- Le serpent qui rampe à D
- Le coq doré sur la patte D puis fermer le coq et...
- Ouverture à G et recule D avec mouvoir les mains comme un nuage (cercle de mains de l'intérieur vers l'extérieur) et préparation Kungu à D (parer/presser devant visage)
- Coup de pied G avant
- Le serpent qui rampe à G
- Le coq doré sur la patte G puis fermer le coq et...

2ème partie déc- janvier 2014 :

- Séparer les mains à D et former le nuage à G
- Brosser le genou Av D, séparer les mains à G, nuage à D
- Montrer le chemin à G (coup d'épaule, coude G puis ouverture poignet G)
- Séparer les mains D et nuage à G
- La cigogne déploie ses ailes à D, nuage à D
- Diviser la crinière du cheval à G, mouvoir les mains comme un nuage et
- Préparation reculer G et repousser le singe, idem D et encore G = 3 « singes » !!
- Séparer les mains à D et nuage à G = recommencer la 2ème partie à G

3ème partie janvier- février 2014

- Séparer les mains à D et nuage à G
- ¼ tour D => Parer/presser D à D puis dévier et repousser
- Pivoter/ajuster la pointe pied G, regrouper vers le sol et préparation à
- Frapper les oreilles G vers la D, commencer à relâcher les oreilles puis
- Séparer les mains à D, G et nuage à D en continuant de pivoter arrière D
- Parer/presser G vers G puis dévier et repousser
- Pivoter/ajuster la pointe pied D, regrouper vers le sol et préparation à
- Frapper les oreilles D vers la G, commencer à relâcher les oreilles puis
- ¼ tour D ajuster le pivot des pieds pour revenir face avec les cercles de bras D/G et
- Préparation au simple fouet D en oblique Av D, nuage à D
- Coup de pied latéral G / fermer le coup de pied et préparation au
- Simple fouet G en oblique Av G, nuage à G
- Coup de pied latéral D / fermer le coup de pied
- Reposer et ouverture à D avec cercles de bras D et G et préparation à

4ème partie Février 2014 :

- Reculer G pour repousser le singe, puis reculer D pour repousser le singe
- En terminant le 2èm singe D ajuster d'1/4 tour D et mettre le nuage à D
- Attrapper la queue de l'oiseau G vers oblique D
- Reculer G pour repousser le singe avec ¼ tour G
- Continuer de pivoter d'ajuster le pied D puis le pied G avec cercles de bras D et G et nuage à G
- Attrapper la queue de l'oiseau D en oblique G
- Reculer D pour repousser le singe avec ¼ tour D retour Face mais le bras G reste tendu à G.