

Tai Chi Gong

10 Séquences

1. Ouverture & Simple fouet
2. Poing sous le coude
3. Reculer en repoussant le singe
(2 fois : gauche et droite)
4. Brosser le genou gauche
5. Séparer la crinière du cheval
(2 fois : gauche et droite)
6. La Fille de Jade tisse les navettes
(2 fois : gauche et droite)
7. Se retourner et coup de talon
8. Avancer, dévier, bloquer et poing.
9. Avancer et caresser la queue de l'oiseau
10. Bras croisés et fermeture