

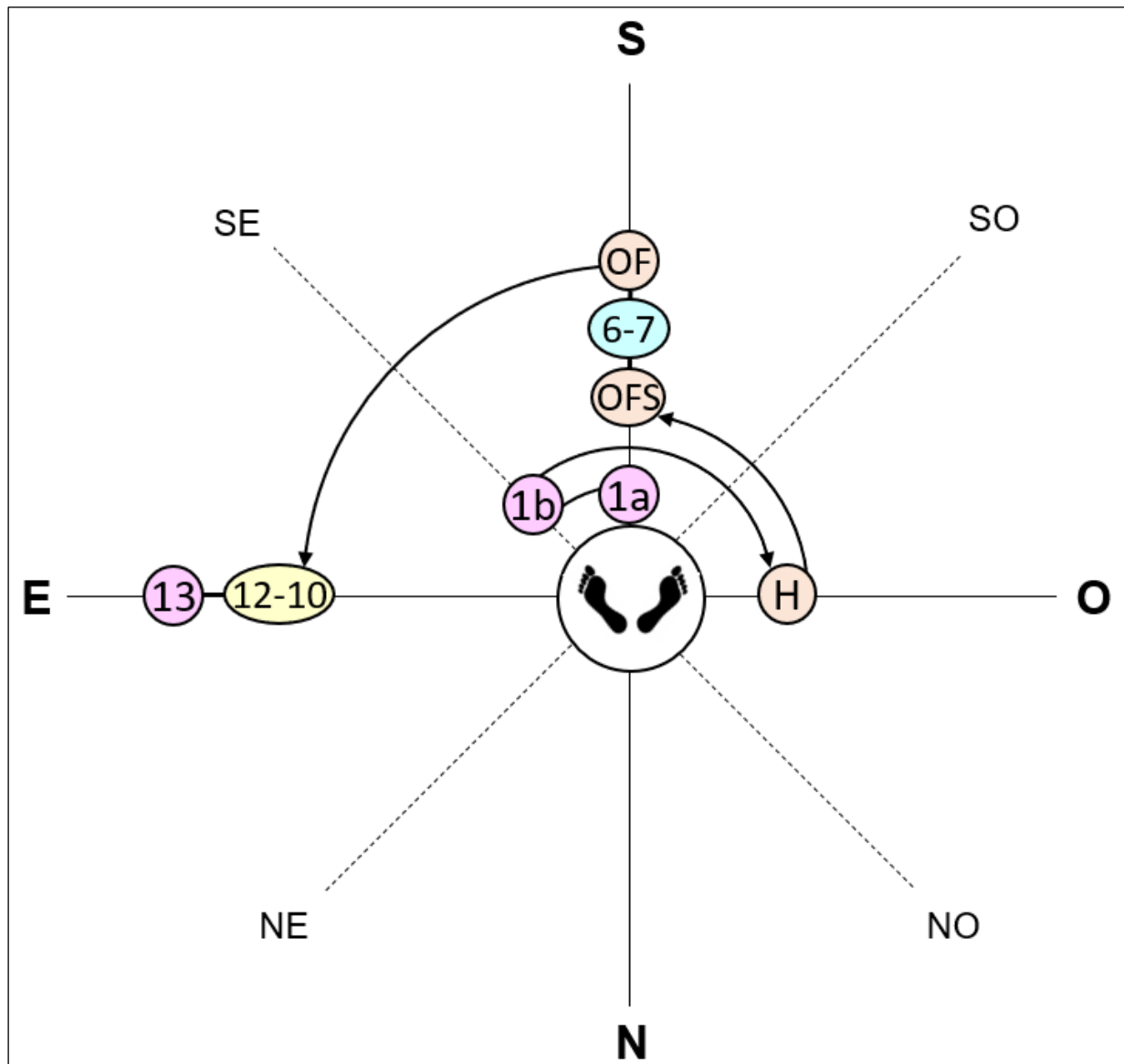
SUN 97 - Schémas Directions

Référence : Jean-Jacques Sagot vidéo 2010

Réalisation : Jean-Christophe Krebs (sur idée originale de Danièle et Joël Panhelleux) - version du 28 avril 2020

Partie 1

- 01 Posture du Commencement
- 02 Saisir le Pan de l'Habit H
- 03 Ouvrir les Mains O
- 04 Fermer les Mains F
- 05 Simple Fouet S
- 06 Elever les Mains
- 07 La Grue Blanche déploie ses Ailes
- 08 Ouvrir les Mains O
- 09 Fermer les Mains F
- 10 Brosser le Genou à gauche
- 11 Jouer du Pipa
- 12 Avancer, Parer, Dévier et Coup de Poing vers l'avant
- 13 Fermeture Apparente



Partie 2 début

14 Embrasser le Tigre & le Ramener dans la Montagne

a) Embrasser

b) Ramener

15 Ouvrir les Mains O

16 Fermer les Mains F

17 Brosser le Genou à droite

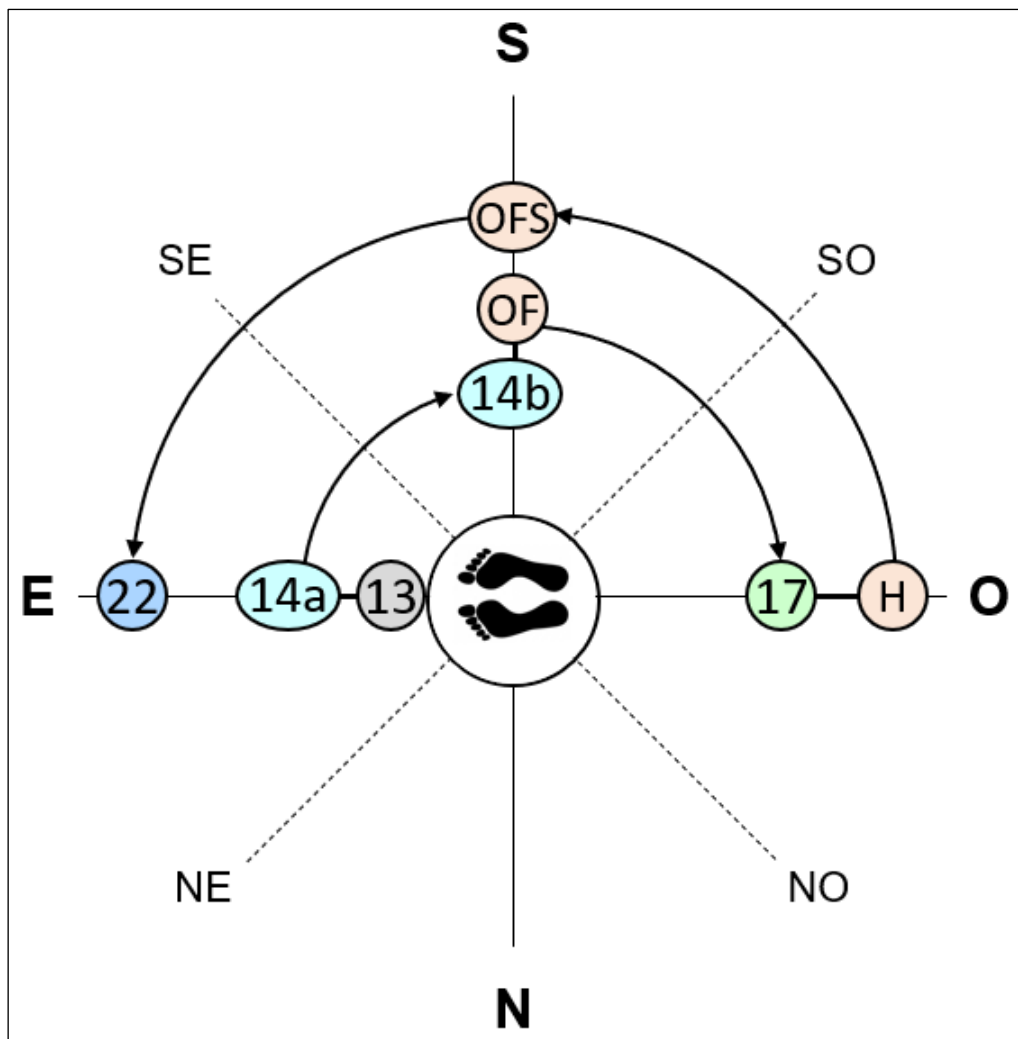
18 Saisir le Pan de l'Habit H

19 Ouvrir les Mains O

20 Fermer les Mains F

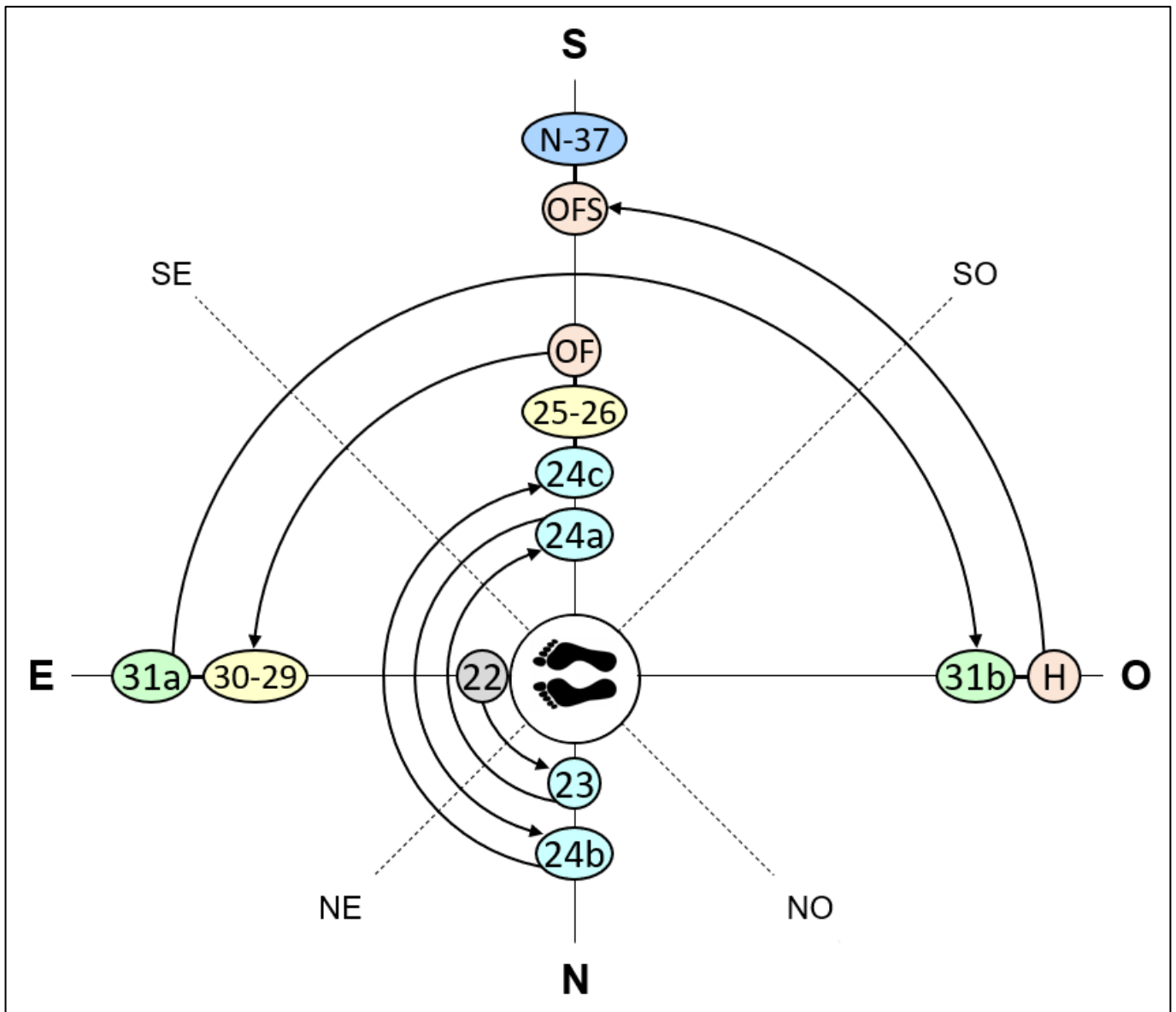
21 Simple Fouet S

22 Poing sous le Coude



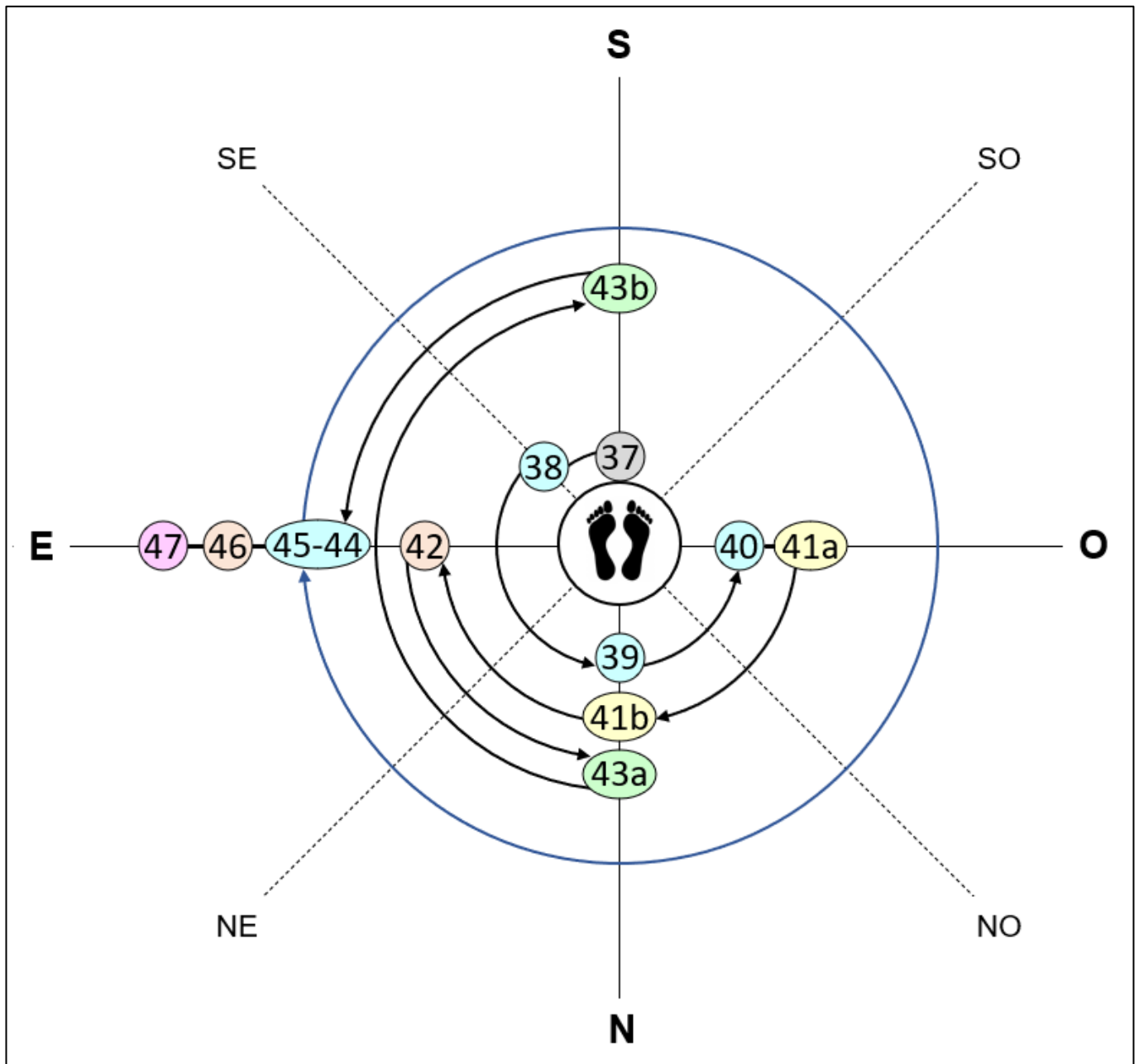
Partie 2 milieu (commun Partie 3)

- 23 (70) Repousser le Singe à gauche
- 24 (70) Repousser le Singe à droite à gauche à droite
- 25 (71) Jouer du Pipa
- 26 (72) La Grue Blanche déploie ses Ailes
- 27 (73) Ouvrir les Mains O
- 28 (74) Fermer les Mains F
- 29 (75) Brosser le Genou à gauche
- 30 (76) Jouer du Pipa
- 31 (77) Les 3 Connexions à travers le Dos
- 32 (78) Saisir le Pan de l'Habit H
- 33 (79) Ouvrir les Mains O
- 34 (80) Fermer les Mains F
- 35 (81) Simple Fouet S
- 36 (82) Les Mains comme des Nuages
- 37 (83) Flatter l'Encolure du Cheval



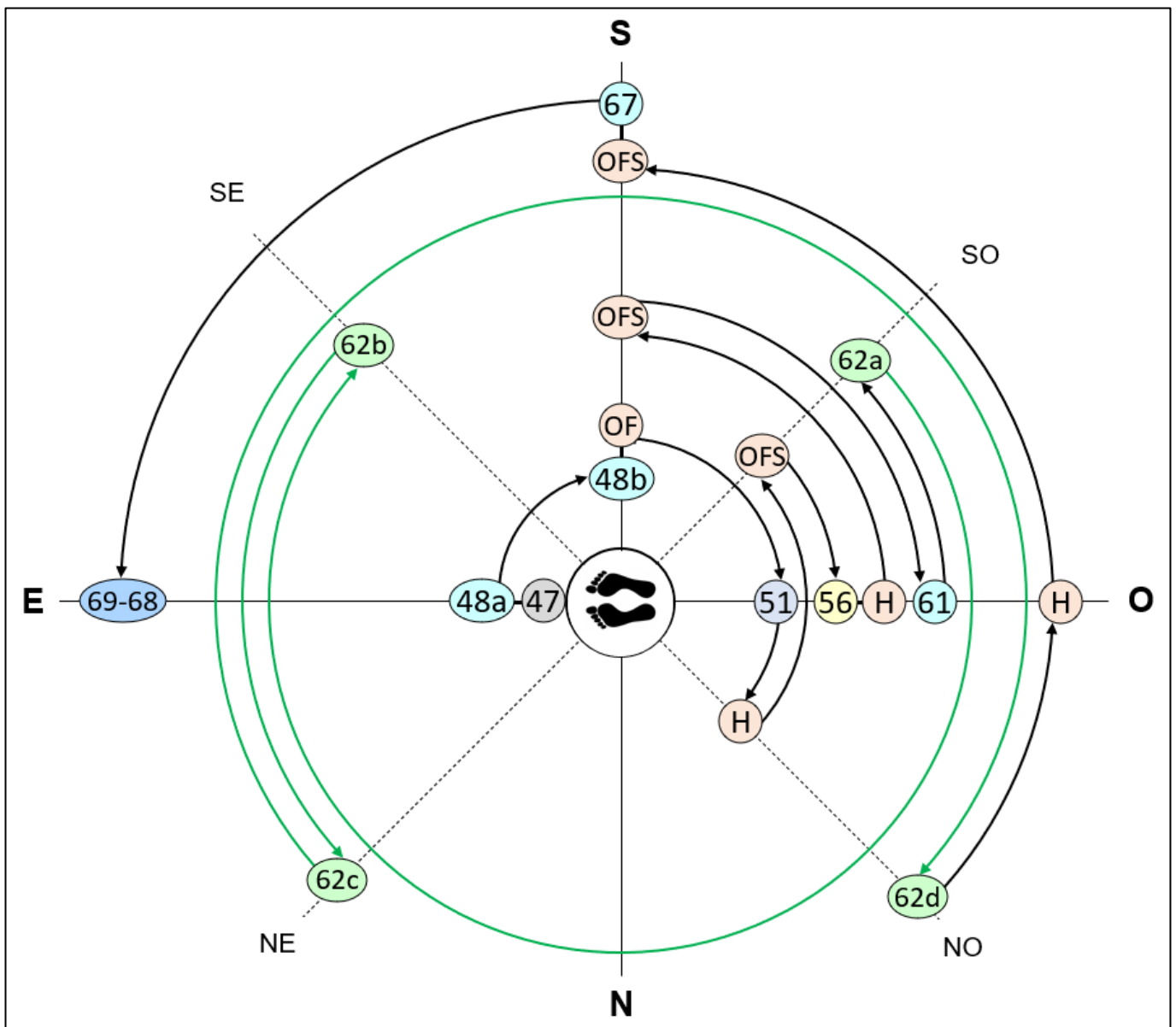
Partie 2 fin

38 Séparation du Pied à droite	43 Frapper le Tigre
39 Séparation du Pied à gauche	a) Préparation
40 Donner un Coup de Talon	b) Final
41 Avancer & Donner un Coup de Poing au Sol comme un Marteau	44 Séparer le Pied à gauche
a) Avancer	45 Se Retourner & Donner un Coup de Pied droit
b) Donner un Coup de Poing	46 Avancer, Parer, Dévier et Coup de Poing vers l'avant
42 Se Retourner & Donner un Coup de Pied droit	47 Fermeture Apparente



Partie 3 début

48 Embrasser le Tigre & le Ramener dans la Montagne a) Embrasser b) Ramener		61 La Paume de la Main droite pousse le Dos	
49 Ouvrir les Mains	O	62 La Fille de Jade tisse la Navette	
50 Fermer les Mains	F	63 Saisir le Pan de l'Habit	H
51 Brosser le Genou à droite		64 Ouvrir les Mains	O
52 Saisir le Pan de l'Habit	H	65 Fermer les Mains	F
53 Ouvrir les Mains	O	66 Simple Fouet	S
54 Fermer les Mains	F	67 Les Mains comme des Nuages	
55 Simple Fouet Oblique	S	68 Posture Basse	
56 Séparer la Crinière du Cheval		69 Le Coq d'Or se tient sur une Patte à droite et à gauche	
57 Saisir le Pan de l'Habit	H		
58 Ouvrir les Mains	O		
59 Fermer les Mains	F		
60 Simple Fouet	S		



Partie 3 milieu

De 70 à 83 : idem Partie 2 milieu

Partie 3 fin

84 Coup de Pied en Croix		91 Avancer & Former les Sept Etoiles
85 Avancer & Donner un Coup de Poing vers le bas		92 Reculer & Chevaucher le Tigre
86 Se Retirer & Saisir le Pan de l'Habit	H	93 Tourner sur soi-même & Balayer le Lotus
87 Ouvrir les Mains	O	94 Bander l'Arc et Tirer sur le Tigre
88 Fermer les Mains	F	95 Double Poing
89 Simple Fouet	S	96 Réunir le Yin et le Yang
90 Posture Basse		97 Fermeture

