**LA TERRE,** première partie de l’enchainement

|  |  |
| --- | --- |
| **Séquences** | **Enchainements** |
| 1 | Ouvrir. Monter les mains |
| 2 | Harmoniser le yin et le yang |
| 3 | Parer à droite |
| 4 | Parer à gauche (90°) |
| 5 | Saisir la queue de l’oiseau :  Parer à droite (peng)  Tirer (lu)  Presser (ji)  Pousser (an) |
| 6 | Simple fouet |
| 7 | Mains levées |
| 8 | Poing sous le coude |
| 9 | Brosser le genou gauche sur place |
| 10 | Jouer du pipa |
| 11 | Brosser le genou gauche |
| 12 | Brosser le genou droit |
| 13 | Brosser le genou gauche |
| 14 | Jouer du pipa |
| 15 | Un pas en avant, dévier vers le bas (coup de poing retourné) |
| 16 | Parer et frapper du poing (coup de poing direct) |
| 17 | Ramener et pousser (fermeture apparente) |
| 18 | Croiser les mains (embrasser le tigre) |