

L'éventail du Dragon Tai-Chi (Shan) (forme de sifu Bow Sim Mark)

Section 1

1. Tenir l'éventail
2. Ouverture
3. Recevoir l'éventail
4. Tourner devant le dantian
5. Ouvrir l'éventail
6. S'éventer
7. Spirale du poignet
8. Claquer l'éventail
9. Grande frappe
10. Parer
11. Coup de talon et frappe
12. Piquer vers le bas 3 fois
13. Frapper avec la manche
14. Transpercer
15. Frapper
16. Entourer
17. Piquer vers le bas (éventail ouvert)

Section 2

18. Parer avec l'éventail ouvert et entourer sur une jambe
19. Claquer l'éventail et position arc et flèche
20. Claquer l'éventail avec position assise (répéter 19+20)
21. Spirale du poignet pour entourer l'éventail 2fois
22. Déplacements du Dragon avec l'éventail spirale
23. Coup du pied dans la paume droite
24. Reposer l'éventail sur le dos
25. Déplacements du Dragon
26. Se retourner comme une roue vers la droite et frapper avec l'éventail fermé
27. Se retourner comme une roue vers la gauche, ouvrir et fermer l'éventail
28. Piquer vers le bas avec le pas croisé

Section 3

29. Gratter, parer (éventail ouvert) et entourer l'éventail
30. Taper du pied et pousser avec la paume
31. Fermer l'éventail pour frapper avec le pas croisé
32. Déplacements du Dragon avec l'éventail gratté et l'éventail spirale
33. Fermer l'éventail pour frapper avec le pas croisé (répéter 32+33)
34. Ouvrir l'éventail avec coup de talon
35. Piquer vers le bas (éventail ouvert) avec le pas croisé

Section 4

36. Se retourner, parer et entourer l'éventail avec une position T
37. Claquer l'éventail en équilibre sur une jambe
38. Fermer l'éventail pour frapper en position du cavalier
39. Coup de pied sur l'éventail, tourner autour de l'axe et pousser avec la paume
40. Pousser avec l'éventail, coup de pied et frapper avec le tranchant de la main
41. Se retourner comme une roue à gauche, fermer et tenir l'éventail à deux mains
42. Entourer l'éventail et frapper avec la paume sur une jambe
43. Claquer l'éventail sur une jambe
44. Déplacements du Dragon et piquer vers le bas
45. Déplacements du Dragon et claquer l'éventail
46. Fermer l'éventail pour frapper
47. Recevoir l'éventail et tourner
48. Fermer les pieds, reposer l'éventail sur le dos