

Sabre (Do)

Section 1 (8 mouvements)

- 1 entourer le sabre
- 2 avancer, croiser, coup de poing 7 étoiles
- 3 reculer, apprivoiser le tigre, la grue blanche déploie les ailes
- 4 avancer, essuyer, parer, percer horizontal
- 5 avancer, reculer, parer, creuser, pousser
- 6 tourner à droite, couper, piquer vers le bas
- 7 avancer, couper vers le haut, coup de pied
- 8 se retourner, percer vertical

Section 2 (9 mouvements)

- 1 tourner à gauche, couper vers le coin
- 2 gong pu gauche, pousser
- 3 tourner à droite, cacher le sabre
- 4 tourner à gauche, percer horizontal
- 5 gong pu gauche, pousser
- 6 tourner à droite, cacher le sabre
- 7 tourner à gauche, percer horizontal
- 8 avancer, gong pu gauche, pousser
- 9 tourner à droite, cacher le sabre

Section 3 (8 mouvements)

- 1 tourner à gauche, couper vers le haut
- 2 soulever le genou, entourer, percer horizontal
- 3 claquer du pied, enrrouler derrière, cacher le sabre
- 4 entourer le sabre, coup de pied dans la paume
- 5 reculer, frapper le tigre
- 6 tourner à droite, frapper le tigre
- 7 tourner à gauche, coup de pied dans la paume, recevoir, couper
- 8 tourner à droite, cacher le sabre

Section 4 (8 mouvements)

- 1 gong pu droite, pousser
- 2 avancer (ga-dr-ga), couper vers le haut
- 3 soulever le genou, couper vers le haut, percer vertical
- 4 enrrouler devant, couper, percer
- 5 tourner à droite, balayer, enrrouler derrière
- 6 recevoir le sabre, tenir le poing
- 7 entourer le sabre, parer, frapper le tigre
- 8 conclusion