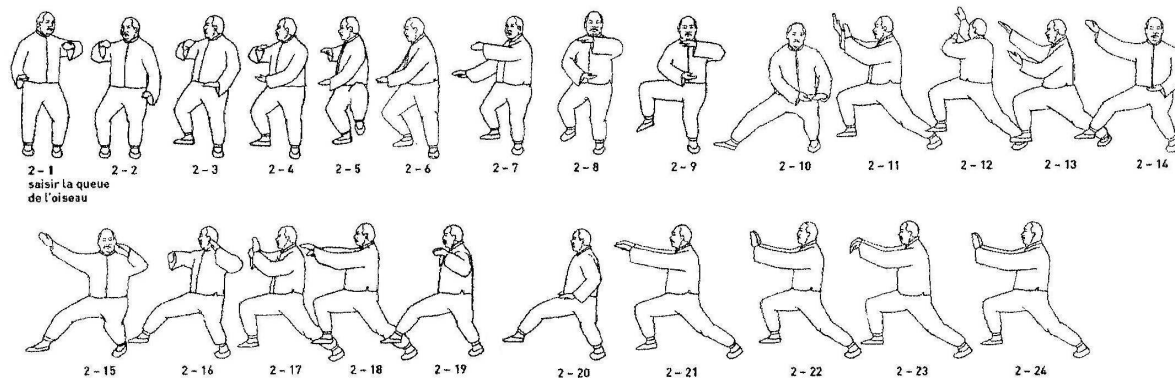


Saisir la queue de l'oiseau (lǎn qiāo wěi) (攬雀尾)

02-51



1. mouvoir les mains en parant à gauche
2. mouvoir les mains en parant à droite
3. pivoter sur le talon droit vers l'extérieur de 90°
4. former un *taiji* droit
5. lever la cuisse gauche
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 12h en abaissant la main droite
7. le vol oblique en parant à gauche
8. tourner le buste vers 12h en formant un *taiji* gauche
9. lever la cuisse droite
10. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en abaissant la main gauche
11. avancer et saisir la queue de l'oiseau
12. retourner la queue de l'oiseau
13. relâcher le buste vers 3h
14. adhérer en tirant vers l'arrière
15. faire une rotation de l'avant bras gauche
16. relâcher le buste vers 3h
17. donner une pression
18. séparer les mains
19. reculer en pliant les bras
20. abaisser les mains
21. avancer en relevant les mains
22. donner une impulsion
23. relâcher les poignets
24. redonner une impulsion