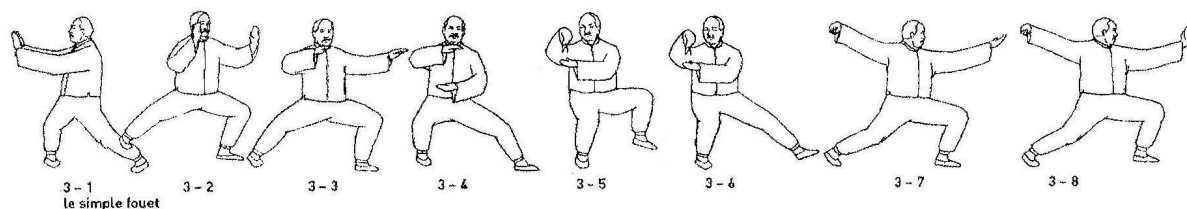


Le simple fouet (dān biān) (單鞭)

03-15-27-29-46-49-52-54-67-69



Les bras tranchants :

1. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
2. tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps
3. relâcher les mains
4. former un *taiji* droit

Le simple fouet :

5. main droite en crochet vers 1h30
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
7. avancer en ouvrant le bras gauche
8. tourner la main gauche et donner une impulsion.