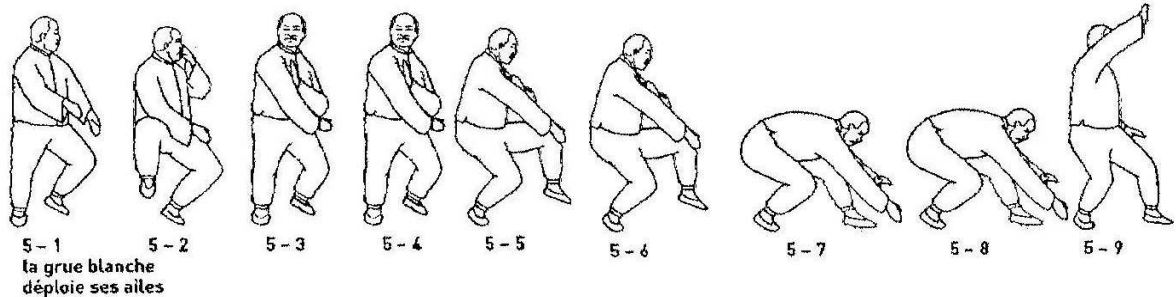


## La grue blanche déploie ses ailes (báihè liàng chì) (白鶴亮翅)

05-20-60



1. adhérer en tirant vers l'arrière
2. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 12h
4. donner un coup de *kao* (*kao* = appui contre)
5. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite
6. poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9h
7. plier le corps vers l'avant
8. la grue blanche déploie ses ailes
9. relâcher le corps