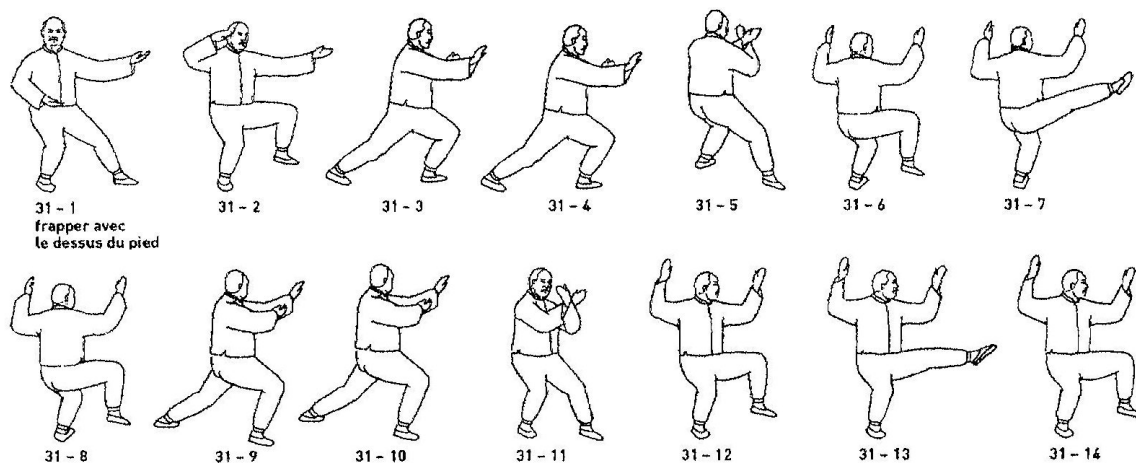


Frapper avec le dessus du pied (zuǒ yòu fēn jiǎo) (左右分脚)

31



1. tourner vers la droite en retirant avec la main droite
2. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 7h30
4. avancer en étendant le bras droit vers 10h30
5. croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied droit au sol
6. écarter les bras en levant la cuisse droite
7. frapper le dessus du pied droit
8. ramener le pied droit
9. déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
10. avancer en étendant le bras gauche vers 7h30
11. croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied gauche au sol
12. écarter les bras en levant la cuisse gauche
13. frapper avec le dessus du pied gauche
14. abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol