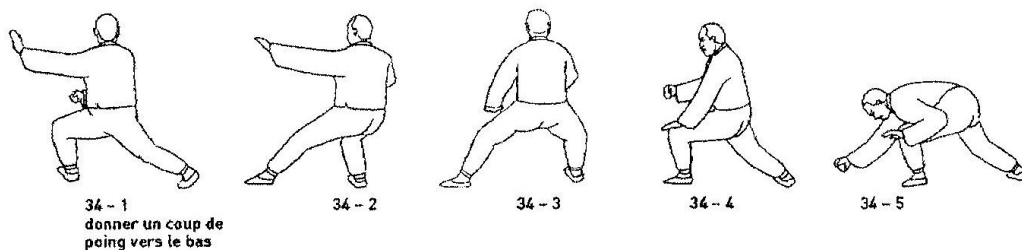


Donner un coup de poing vers le bas (zāi chuí) (栽捶)

34



1. pivoter vers l'extérieur en formant le poing droit
2. déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
3. relâcher le poids du corps vers l'avant
4. tourner le buste en effleurant le genou gauche
5. donner un coup de poing vers le bas