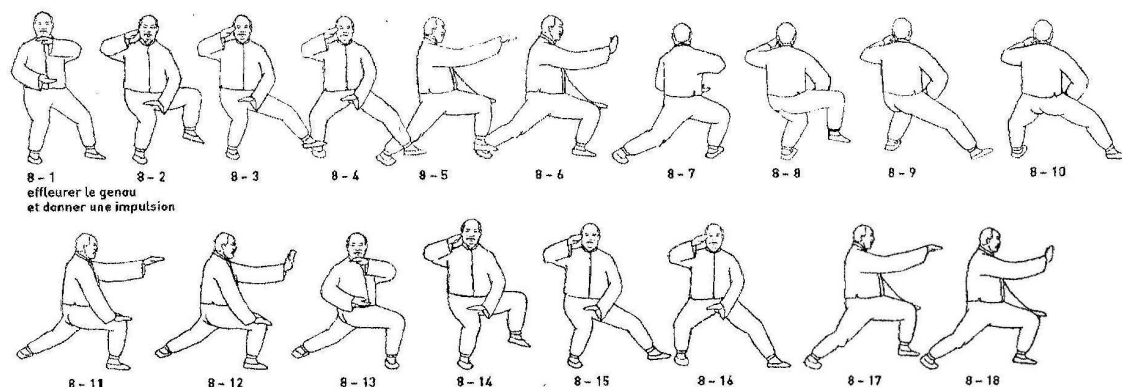


Effleurer le genou et donner une impulsion (lǒu xī ào bù zhàng)(摟膝拗步)

08-33



1. former un *taiji* gauche vers 12h
2. faire une rotation de l'avant bras droit en levant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
4. relâcher le poids du corps vers l'avant
5. tourner le buste en effleurant le genou gauche
6. donner une impulsion
7. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* droit
8. faire une rotation de l'avant bras gauche en levant la cuisse droite
9. déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
10. relâcher le poids du corps vers l'avant
11. tourner le buste en effleurant le genou droit
12. donner une impulsion
13. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* gauche
14. faire une rotation de l'avant bras droit en levant la cuisse gauche
15. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
16. relâcher le poids du corps vers l'avant
17. tourner le buste en effleurant le genou gauche
18. donner une impulsion