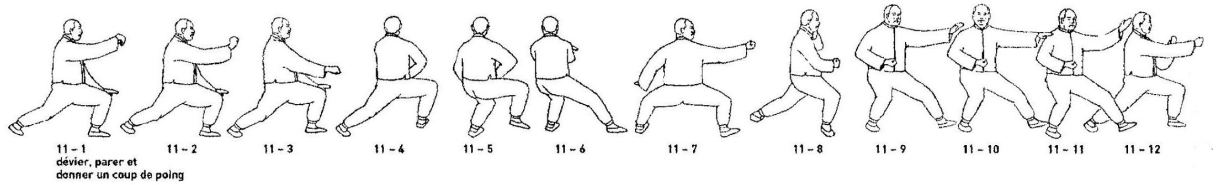


Dévier, parer et donner un coup de poing (bān lǎn chuí) (搬攬捶)

11-25-36-42-65-80



1. hausser le poignet droit
2. former le poing droit
3. frapper vers le bas avec le poing droit
4. pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur
5. lever la cuisse droite
6. déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
7. donner un coup avec le dos du poing
8. pivoter sur le talon droit vers l'extérieur
9. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
10. dévier avec le bras gauche
11. parer avec le bras gauche
12. avancer en donnant un coup de poing droit