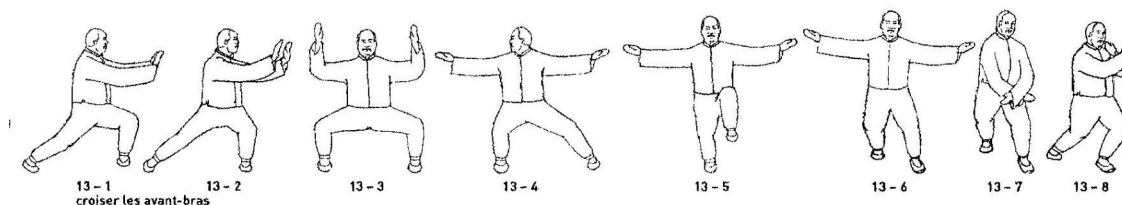


Croiser les avant-bras (shízì shǒu) (十字手)

13-44-82



1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90°
2. déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne)
3. tourner le corps vers 12h en écartant les bras
4. transférer le poids du corps sur la jambe droite
5. lever la cuisse gauche vers 12h
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
7. croiser les avant bras
8. retourner les avant-bras croisés vers l'avant