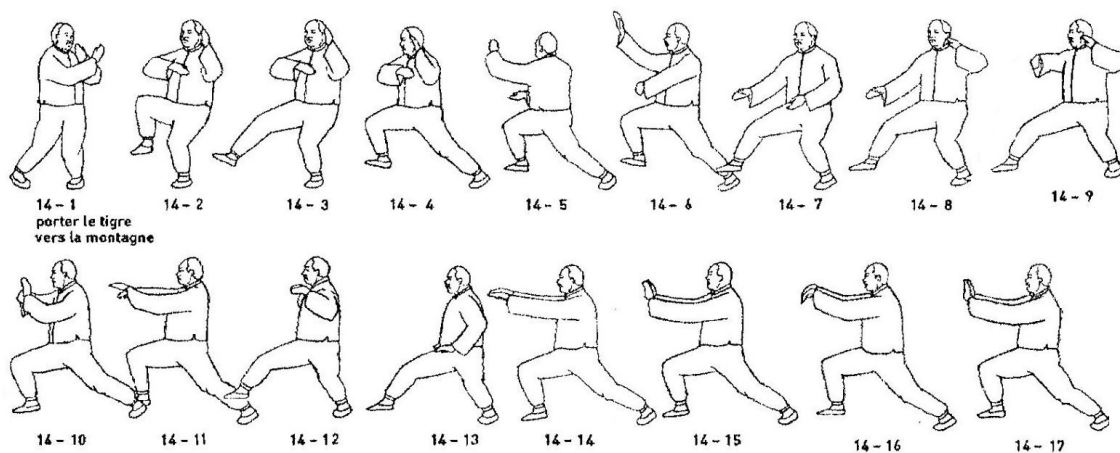


14 Porter le tigre dans la montagne (bào hǔ guī shān) (抱虎歸山)

14-45



1. pivoter le talon gauche vers l'intérieur
2. tourner le corps vers la droite en levant la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30
4. avancer en donnant un coup de coude
5. porter le tigre vers la droite
6. retourner le tigre vers la gauche
7. reculer en retirant vers l'arrière
8. faire une rotation de l'avant-bras gauche
9. relâcher le buste vers 4h30
10. donner une pression
11. séparer les mains
12. reculer en pliant les bras
13. abaisser les mains
14. avancer en relevant les mains
15. donner une impulsion
16. relâcher les poignets
17. redonner une impulsion