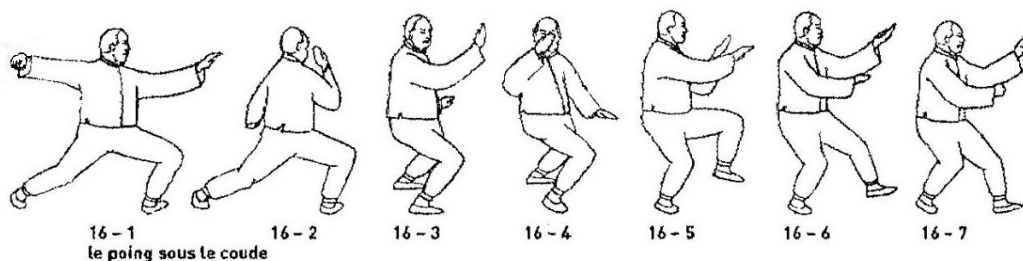


Le poing sous le coude (zhǒu de chuǐ) (肘底捶)

16



1. pivoter vers l'extérieur
2. mouvoir les mains vers la gauche
3. déplacer le pied droit d'un pas symétrique à droite
4. transférer le poids du corps sur la jambe droite en pivotant vers l'extérieur
5. relâcher le buste vers 9h en levant la cuisse gauche
6. percer vers l'avant avec la main gauche
7. former le demi-poing droit sous le coude gauche