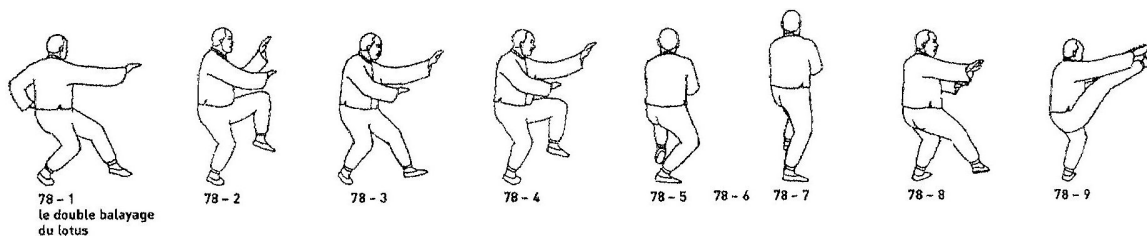


Le double balayage du lotus (shuāng bǎi lián) (雙擺蓮)

78



1. tourner le buste vers la gauche
2. relâcher le buste vers 9h en levant la cuisse gauche
3. donner une gifle avec la main gauche en posant le talon gauche au sol
4. lever la cuisse gauche
5. tourner vers la droite en direction de 6h
6. avancer le poids du corps
7. balayer par le bas avec le pied droit
8. balayer par le haut avec le pied droit