

## FORME de DEMONSTRATION

1°) Préparation	N
2°) Ouverture	N
3°) Ballon à D	E
4°) Séparer	N-E
5°) Ballon à G	E
6°) Saisir la queue de l'oiseau	E
7°) Simple fouet	O
8°) 2 Nuages	N
9°) Simple fouet	O
10°) Elever les mains	N
11°) Grue Blanche déploie ses ailes	O
12°) Pas du pied G	O
13°) Aiguille au fond de la mer	O
14°) Comme un éventail	O
15°) Le nuage	N
16°) Simple fouet	O
17°) Serpent qui rampe	O
18°) Former les 7 étoiles	O
19°) Reculer chevaucher le tigre	O
20°) Balayer le lotus	O
21°) Bander l'arc et tirer sur le tigre	O
22°) Dévier vers le bas, parer et frapper du poing.	O
23°) Fermeture apparente	O
24°) Retour au Nord	N
25°) Croiser les mains	N
26°) Fermeture	N

Mise au point par : Alain Lemoine