

Forme 8 mouvements



Préparation

- 1 : Ouverture (Nord)
- 2 : Repousser le singe à D et à G (Nord)
- 3 : Pas du pied et brosser le genou G (Ouest) puis à D (Est)
- 4 : Séparer la crinière à G (Ouest) puis à D (Est)
- 5 : Mouvoir les mains comme des nuages à G puis à D (Nord)
- 6 : Le coq d'or se tient sur la patte G puis sur la D (Nord)
- 7 : Coup de talon D (Sud/Est) puis à G (Sud/Ouest)
- 8 : Saisir la queue de l'oiseau à D (Est) puis à G (Ouest)

Retour au Nord et fermeture

Alain Lemoine
Association L' Art du Bien Etre