

SHAOLIN MEI HUA GUN

« TAO DE LA FLEUR DE PRUNIER AU BÂTON »

- Salut, cercle avant bras gauche, bâton main droite.
- Blocage arrière coté droit, taper pied droit au sol et coup de bâton de bas en haut (au menton), avec passage bâton coté gauche en position arc et flèche. Passage bâton avant droite/gauche arrivée position héron jambe gauche main gauche sur le flanc et main droite devant.
- Blocage en demi-tour arrière, bâton à gauche en position arc et flèche, passage bâton avant droite/gauche arrivée en position héron jambe gauche, main gauche sur le flanc et main droite devant.
- Coup de bâton de bas en haut (au menton) vers la gauche en même temps que le déplacement en position cavalier, puis passage en arc et flèche en quart de tour avant (vers droite) et blocage bâton coté droit. Passage bâton arrière G/D puis pas arrière jambe droite avec second passage arrière G/D (rameur en arrière) arrivée petit chat jambe gauche avant.
- Avancer jambe gauche en arc et flèche et blocage à gauche, ramener jambe droite à hauteur de la gauche en faisant glisser main gauche vers main droite avec passage du bâton coté droit en cercle vertical, saut et arrivée Po Bu
- Ciseau arrière jambe droite vers la gauche, armer en effectuant un demi-tour puis déplacement de la rivière avec passage du bâton en cercle horizontal au dessus de la tête arrivée en position cavalier avec bâton dans le dos et salut main gauche sur épaule droite.
- Héron jambe gauche, bâton sur l'épaule regard vers la gauche, puis attraper bâton avec main gauche, saut de la rivière vers la gauche avec passage du bâton de droite à gauche en cercle horizontal au dessus de la tête (bras croisés) et blocage coté gauche. Armer bâton sur l'épaule (décroiser les bras), coup de pied direct du droit et coup de bâton coulissé.
- Effectuer cercles avant avec le bâton, quand bâton à droite, taper au sol puis cercles arrière. Lorsque bâton à gauche, un pas avant, un autre pas en demi-tour pour ramener les 2 pieds au même niveau, cercle arrière vertical, saut et arrivée Po Bu.
- Ciseau arrière jambe gauche vers la droite et coup de bâton coulissé coté droit, puis armer bâton devant soi, saut par la gauche avec arrivée révérence base du bâton au sol.
- Avancer pied droit vers gauche → bâton vers droite, puis pied gauche vers droite → bâton vers gauche. Passage du bâton dans le dos avec cercle au dessus de la tête en effectuant un demi-tour. Taper pied droit au sol puis avancer la jambe gauche et tranchant main gauche bras tendu.
- Reculer pied gauche en petit ciseau arrière et salut main gauche sur épaule droite, lancer bras gauche en cercle horizontal puis lancer bâton avec reprise main gauche. Effectuer cercles avant et lorsque bâton à droite faire demi-tour, avancer pied droit et enchaîner cercles arrière. Un pas pied droit, puis un autre pas en demi-tour en ramenant les 2 pieds au même niveau, bâton en cercle vertical flanc droit, saut et arrivée Po Bu.

- Armer bâton au dessus de la tête en arc et flèche, ramener bâton sur l'épaule droite et enchaîner 2 tours complets avec coups de bâton façon « baseball », suivi d'un demi-tour avec bâton au sol. Armer bâton horizontal à la hauteur des épaules avec bras écartés, saut et réception Po Bu. Basculer le poids du corps sur l'avant (jambe gauche), ramener pied droit, cercle bâton horizontal puis vertical, saut et arrivée Po Bu.
- Avancer pied droit vers gauche → bâton vers droite, puis pied gauche vers droite → bâton vers gauche, poser le bâton sur l'épaule gauche, demi tour sans déplacement et frapper bâton au sol. Ecarter les mains, faire un demi-tour en avançant légèrement le pied gauche, taper bâton au sol en ramenant pied droit en position torsion haute.
- Avancer pied droit, déplacement de la rivière avec cercle bâton au dessus de la tête pour finir dans le dos en position du prier (salut main gauche, jambe gauche pliée niveau genoux droit).
- Ramener bâton en position initiale et salut.

FIN DU TAO