

# TAO DU LEOPARD

## "PAO CHUAN"

- 1-position ibay : jambes écartées, regard à gauche.
- 2-les deux mains tendues remontent en cercle jusqu'au dessus de la tête et se joignent pour descendre devant le plexus en prieur.
- 3-descendre en cavalier poings sur les côtés puis double frappe poings serrés devant le plexus.
- 4-les mains tournent paume contre paume main gauche sous la main droite, petit chat à gauche je pare un coup de pied bas avec bras gauche de l'intérieur vers l'extérieur, main droite sur le côté.
- 5-j'avance le pied gauche en arc et flèche, frappe main droite , ma main gauche protège l'aisselle.
- 6-je décale le pied droit à 45° sur la droite en cavalier, la main droite vient sur le haut de la cuisse droite (qui est horizontale) paume vers le haut et la main gauche vient au dessus paume vers le bas pour canaliser l'énergie (ou pour bloquer et saisir une jambe).
- 7-position du coq sur jambe droite en levant la jambe gauche, double frappe convaincue sur les côtés avec les paumes.
- 8-je pose la jambe gauche en ramenant les bras vers le corps, je fais un deuxième pas en frappant à la gorge avec la main droite et la main gauche protège l'aisselle.
- 9-bloquage d'un coup de poing en extérieur-intérieur bras droit, puis déplacer la jambe gauche derrière la jambe droite en grand ciseau arrière (jambe gauche tendue) avec frappe main droite aux parties le regard suit cette attaque et la main gauche protège la tête.
- 10-tour complet à gauche pour se positionner en arc et flèche jambe gauche fléchie et frappe main droite avec main gauche en protection sous l'aisselle.
- 11-roulade avant, j'atterri les deux mains au sol à gauche en donnant un coup de pied latéral jambe droite (avec jambe gauche armée) au genoux de l'adversaire (le regard fixe ce genou).
- 12-j'arme la jambe droite au raz du sol sur la droite et je fauche mon adversaire. La jambe droite continue son cercle de l'intérieur vers l'extérieur suivie par la jambe gauche et je me relève en position de la révérence en faisant ¼ de tour à droite pour frapper main droite avec les phalanges et coup de coude vers l'arrière avec le bras gauche (les deux mains sont orientées vers l'avant). Position Quei Bu genou droit au sol
- 13-regard à gauche, retourné balayage avec la jambe droite puis retourné crocheté avec la jambe droite. La jambe revient derrière et je me retrouve en cavalier, le regard à gauche, le tranchant de la main gauche frappe devant, poing droit sur le côté du bassin.
- 14-j'avance la jambe de droite en torsion haute puis la jambe gauche en gardant la main gauche devant le visage et la main droite vient claquer la gauche maintenue au dessus de la tête avant d'être frappée par un coup de pied à la lune droit pour se positionner jambes écartées largeur des épaules et les bras à l' horizontale sur les cotés.
- 15-grand cercle du bras droit vers le bas puis grand cercle du bras gauche vers le haut pour bloquer au dessus de la tête, armer la jambe gauche en coq (coup de genou) et en même temps frapper avec la main droite à la gorge de l'adversaire.
- 16-trois frappes enchaînées sur des positions hautes, je frappe à 45° sur les côtés gauche , droit et gauche avec protection de l'autre main sous l'aisselle une quatrième frappe main gauche à gauche sur arc et flèche bas jambe droite fléchie, main droite protège la gorge, regard à gauche.
- 17-roulade avant puis se relever genou gauche à terre et buste droit double frappe devant.