

18-je me relève en demi tour en bloquant bras gauche puis frappe main droite avec coup de pied direct pied gauche en un seul temps.

19-le pied gauche se repose en arrière du pied droit, le bras gauche protège le visage puis saisit l'adversaire pour l'amener au sol. Déplacer la jambe droite d'un pas en arrière et armer le bras droit en faisant un grand cercle vers l'arrière pour frapper vers le bas, le genou droit est à 10 cm du sol (Quei Bu) et la main gauche protège devant l'épaule droite. regard vers le bas.

20-je me relève en coq jambe droite fléchie avec frappe tranchant main gauche et poing droit sur le côté.

21-j'avance le pied droit en cavalier avec coup de poing droit non vrillé et main gauche en protection devant l'épaule.

22-j'absorbe une attaque mains relâchées pour griffer des deux mains le torse de l'adversaire (en avançant).

23-armer sur le coté droit les 2 mains pour canaliser l'énergie en passant le bassin pour donner un coup de pied latéral gauche

24-le pied redescend (cavalier) devant et j'arme sur le côté droit pour faire une double frappe en passant arc et flèche jambe droite tendue.

25-je décale la jambe droite vers l'arrière et à 45° en cavalier et je tend l'arc pour frapper tranchant main gauche et poing serré devant l'épaule droite.

26-le bras gauche fait un grand cercle vers l'intérieur s'immobilise au dessus de la tête, je lève le poing et le genou droit pendant que la main gauche redescend puis je frappe main droite dans main gauche en même temps que le pied droit frappe le sol à côté du pied gauche.

27-je déplace la jambe gauche en cavalier avec main gauche au dessus de main droite au dessus de la cuisse droite

28-je passe en position de la révérence à droite (1/4 de tour) avec frappe main droite et main gauche en protection de la tête.

29-je me relève sur pied gauche et je donne un coup de pied direct droit les bras relâchés en l'air de chaque côtés de la tête et je tombe sur ma proie genou gauche à terre jambe droite presque tendue ou fléchie devant les bras de part et d'autre posés sur les phalanges, paumes à l'extérieur.

30-dans la même position, je relève la tête le regard félin vers l'avant et j'ondule la ligne des épaules en faisant un petit cercle avec la tête.

31-je me relève en arrière, je lève les bras sur les côtés jusqu'au dessus de la tête en inspirant et je les redescend majeur contre majeur en expirant très souplement.

32-je m'incline en prier.

Le Tao est terminé.

Conseils : La frappe du léopard se fait en pliant tous les doigts serrés, le pouce recroquevillé sur le côté de la main. On peut frapper avec les phalanges mais aussi avec les paumes des mains..

Le Tao se fait avec l'intention d'impressionner l'adversaire, cela passe par le regard, les cris et la conviction apportée aux mouvements qui doivent être réalistes. Observez un léopard se battre pour avoir une idée de l'engagement physique que ce Tao appelle.

Le Tao est un combat réel contre des adversaires imaginaires.

Références : Le Livre "SHAOLIN KUNG FU" où est illustré le tao.

La vidéo "Entraînement Traditionnel du Temple de Shaolin" volume 4