

# SHAOLIN MEI HUA DAO

## « TAO DE LA FLEUR DE PRUNIER AU SABRE »

Salut, Position « ibey » : jambes écartées, regard à gauche. Sabre dans la main gauche.

### 1<sup>er</sup> temps :

Avancer pied gauche/tranchant main droite

Avancer pied droit en xu bu/coup de manche, bras gauche tendu, poing droit sur le coté

Avancer pied gauche en xu bu/protection main droite au dessus de la tête, regard à gauche

Monter le bras gauche au niveau du droit et faire un premier cercle avec les bras, position arc et flèche.

Arriver mains croisées en protection basse

Deuxième cercle en ramenant la jambe droite. Arrivée en position de la chaise, taper pied droit.

Reculer jambe droite en arc et flèche (position haute) pour passer en héron sur jambe droite, bras droit en protection au dessus de la tête, bras gauche tendu à la hauteur d'épaule sabre pointé vers l'épaule

Courber le dos en tournant le buste et la jambe gauche vers la droite, amener le manche du sabre dans la main droite (en claquant)

Avancer pied gauche en arc et flèche et coup de sabre en tranchant. Fin du mouvement avec le sabre sur le flanc gauche, lame tournée vers l'extérieur

Trancher à droite (derrière) en cercle au dessus de la tête, avec un déplacement de la rivière

Tirer le sabre vers soi, main gauche sur le poignet droit, lame tournée vers l'extérieur reposant sur l'avant-bras gauche. Arrivée en position arc et flèche jambe droite pliée.

### 2<sup>ème</sup> temps :

Trancher en remontant vers la droite, d'une main, en avançant le pied droit

Trancher en remontant vers la gauche, des deux mains, en avançant pied gauche

Avancer le pied droit en armant le sabre à l'horizontale, lever le genou gauche en tranchant à l'horizontale vers la gauche et enchaîner un coup de pied droit en ciseaux.

Deux pas en demi-tour et en tranchant à droite en passant le sabre dans le dos pour arriver en position xu bu/tranchant de la main gauche et sabre reposant sur le haut de la cuisse droite

### 3<sup>ème</sup> temps :

Avancer pied droit puis pied gauche en ciseau arrière/sabre fouetté droit devant, bras gauche tendu vers l'arrière

Rotation en demi-tour, en déplaçant la jambe droite les bras tendus, arriver en cavalier, bras droit tendu et bras gauche en protection au dessus de la tête.

Bloquer avec main droite en faisant un cercle vers le bas et à la verticale en enchaînant deux déplacements du papillon. Arriver sabre fouetté, bras droit tendu et bras gauche en protection au dessus de la tête.

Faire un cercle avec le poignet et sauter sur place en changeant de jambe pour se retrouver en position du pas rasant (po bu) jambe gauche tendue, se relever et piquant avec le sabre devant en arc et flèche (gong bu) jambe droite tendue et bras gauche tendu en arrière.

Avancer pied droit/passer le sabre dans le dos en cercle au dessus de la tête en tranchant à l'horizontale. Terminer le mouvement avec le sabre sur le flanc gauche en arc et flèche jambe gauche tendue.

Un pas en demi-tour, arriver en position xu bu/tranchant de la main gauche et sabre reposant sur le haut de la cuisse droite

#### **4<sup>ème</sup> temps :**

Avancer pied droit puis déplacer pied gauche en torsion basse(xie bu)/bras gauche tendu vers l'arrière  
Demi-tour avec tranchant du sabre à l'horizontale et tirer le sabre vers soi, tranchant de la lame orientée vers l'intérieur, reculer la jambe droite en position arc et flèche (gong bu) jambe gauche tendue.  
Armer le sabre devant soi à la verticale, main gauche sur le poignet droit.  
Placer le sabre dans le dos et coup de pied papillon claqué sur la main gauche  
Avancer de trois pas en faisant un moulinet avec le sabre à chaque pas  
Faire un cercle avec le poignet et sauter sur place en changeant de jambe pour se retrouver en position du pas rasant (po bu) jambe gauche tendue, se relever et piquant avec le sabre devant en arc et flèche (gong bu) jambe droite tendue et bras gauche tendu en arrière.  
Armer le sabre en position cavalier, main gauche sur poing droit et demi-tour sur place pour passer en arc et flèche de l'autre coté, les bras tendus et en piquant main droite devant.

#### **5<sup>ème</sup> temps :**

Cercle vertical avec le sabre pour enchaîner avec un tranchant remontant de gauche à droite, en avançant le pied gauche  
Sauter en avançant de biais, jambe droite pliée et la reposer devant la gauche en ciseau arrière, avancer le pied gauche (toujours dans la même direction)  
Enchaîner un saut de la rivière avec trois coups de sabre fouetté, bras tendus  
Armer le sabre en position cavalier, main gauche sur le poing droit et demi-tour sur place pour passer en arc et flèche de l'autre coté, les bras tendus.

#### **6<sup>ème</sup> temps :**

Rotation en demi-tour (sans déplacement des jambes), cercle avec le sabre au dessus de la tête et tranchant horizontal. Arriver sabre sur le flanc gauche et bras gauche en protection au dessus de la tête  
Ramener la jambe droite vers la gauche, passer le sabre dans le dos (cercle inversé) pour le ramener en main gauche  
Coup de pied droit sauté jambe droite, claqué main droite, pied droit reposé en arrière  
Cercle vers intérieur du bras gauche poing sur la cuisse et poing droit ramené sur la tempe, arriver en position cavalier avec le qi = HUI(T)  
Cercles des deux bras pour arriver en position de salut.

**FIN DU TAO**