

# LE TAO DU TIGRE

« HI BEYE » « Hou Chuan » poings sur les côtés, jambes écartés largeur des épaules et regard à gauche.

- Respiration et regard devant déplacement de la grenouille, la jambe droite devant la jambe gauche ; en arc et flèche ; frappe aux parties avec les griffes du tigre.
- Je me mets en cavalier, j'arme et je frappe au flanc de l'adversaire avec le bras droit
- Blocage bras droit ; doubles griffes au visage sur grand chat sur la même ligne avec la jambe gauche devant.
- Je vais retirer la jambe gauche ; bloquer un bras avec le bras gauche; tirer le bras ; frappes au niveau de la tête avec le bras droit, et descendre la tête vers le sol.
- Un autre adversaire viens vers moi ; blocage en cercle bras droit ; frappe à la gorge (main droite) ; frappe à la gorge (main gauche), frappe aux parties (jambe droite) avec le talon
- Position petit chat : les épaules et le torse bien bombés. La main gauche en bas paume de la main vers le bas et la main droite en haut, paume de la main vers le haut.
- Blocages gauche en avançant ; coup de poing droit au corps.
- Blocages gauche de bas en haut; et je descends en position de la révérence; ; frappe au flanc bras droit
- J'attrape l'adversaire, je le saisis et je le fais passer par dessus de moi les oreilles du tigre
- Je bloque avec le bras gauche en sautant et en faisant un demi tour vers l'arrière gauche; je frappe au niveau de la tête avec le bras droit, et je mets la tête vers le sol, position de la révérence
- Un autre adversaire vient vers moi, je lui donne un coup de poing upercut et un coup de genoux, il évite l'upercut; griffes au niveau du visage ; j'avance vers lui en "cloche pied", je bloque bras gauche et je donne un coup de poing droit et je recule en bloquant avec le bras gauche
- Je saisis le bras, je tire le bras vers moi ; je casse le tibia de mon adversaire ( en croisant la jambe droite devant la jambe gauche) ; je tire le bras en faisant un clé, j'avance la jambe gauche et je frappe à la gorge.
- Je bloque avec le gauche et frappe au visage avec le bras droit; on me saisit le bras, j'enlève la saisie.
- Un autre adversaire sur la droite ; blocage ; frappe gorge ; un adversaire vient vers moi ; frappe gorge ; frappe aux parties ; j'arme les bras de bas en haut pour bloquer un coup de pied direct.
- l'adversaire est devant moi, il me donne un coup de poing ; je bloque avec le bras gauche ; je balaye le pied avec lequel il va frapper, pic à gorge de l'adversaire ; double coup de pied ciseaux au visage.
- Un autre adversaire vient derrière moi ; torsion blocage ; je bloque avec le bras droit et clef de bras.
- Déplacement du saut de la grenouille, coup de poing aux parties, blocage bras droit ; coup de poing au corps vers l'adversaire ; j'avance la jambe gauche ; coup de poing à l'adversaire ; coup de coude au corps
- Blocage frappe gorge ; j'avance la jambe gauche en posant la jambe gauche ; frappe gorge.
- Coup de pied extérieur-intérieur croissant ; frappe aux parties avec le talon gauche.
- Je vais avancer la jambe gauche, j'arme et être en posture du tigre, j'attrape mon adversaire ; le tire vers moi et le pousse ; on me saisit le bras droit ; j'enlève la saisie poings fermés.
- Un adversaire vient vers moi, je fais un feinte avec la main droite et mets tout le poids du corps sur la jambe gauche ; coup de pied direct au corps, j'avance la jambe droite ; coup de pied latéral ; jambe gauche.
- Un adversaire me donne un coup de pied direct ; blocage ; je me retourne ; frappes ; coup de pied direct.
- Je bloque le coup de poing (bras droit) ; un autre coup de poing (bras gauche) ; frappe au niveau de la tête.

LE TAO EST TERMINE

P.S. : Le Tao se fait sur une ligne et les positions sont sur un même alignement 'sauf avant les oreilles du tigre)

Le regard et la tête doivent suivre les adversaires pour faire des gestes réalistes car c'est un art martial que nous pratiquons

Les positions devront être basses et on doit se déplacer sans trop remonter le bassin.

Référence vidéothèque : Le Tao est enseigné par Aziz TERCHAGUE sur la cassette vidéo pédagogique "Tao et Enchaînement" Editions Kung Fu Développement