

19-J'avance d'un pas la jambe droite. Je lève le pied gauche à la hauteur du genou droit. La main gauche fermée sur le côté gauche du bassin, la main droite frappe aux parties vers l'adversaire paume de la main vers le haut.

20-Je décale la jambe gauche sur la gauche. Je frappe main gauche à gauche et poing droit sur la main gauche, en ramenant le pied droit vers le pied gauche, les pieds serrés.

21-Je lance la jambe droite vers l'arrière frappe avec le talon au bas ventre et je bloque sur le côté droit avec le bras droit plié en angle droit de haut en bas et bras gauche en tranchant de bas en haut. Je me replace en position arc et flèche, jambe droite devant et coup de poing en uppercut.

22-Je lève la jambe gauche vers l'avant et je me positionne en équilibre avec l'aide du pied gauche sur le genou droit "Position du Dormeur" (Poing droit sur la tempe, poing gauche sur le genou gauche).

23-Je pose la jambe gauche devant, position arc et flèche. Coup de poing droit aux parties, la main gauche protège la gorge.

24-On me saisit le bras. J'enlève la saisie avec la main gauche et en remontant le bras droit. Et je fais un tour sur la droite en prenant l'appui sur la jambe gauche. J'arme la main droite au dessus de la tête, coup de poing droit sur la main gauche.

Quatrième temps d'arrêt.

25-Je décale la jambe gauche sur la gauche. Je bloque de l'intérieur vers l'extérieur avec le bras gauche. Coup de pied extérieur-intérieur jambe droite, je fais un tour complet. Les deux pieds se rejoignent pieds serrés et je lance coup de poing droit en uppercut, de bas en haut, poing gauche sous le coude droit.

26-Je déplace le talon droit vers la droite. Je balaye avec la jambe gauche en faisant un demi-tour, et je me place position arc et flèche, la main gauche est sur la cuisse gauche paume de la main vers le haut et la main droite protège la tête.

27-J'avance la jambe droite en me mettant en position intermédiaire Ding bou et en bloquant avec le bras droit de haut en bas. Je fais la feuille. J'avance la jambe droite, position arc et flèche. J'arme la main droite sous l'aisselle gauche et frappe de la main droite relâchée. La main gauche est sur le côté gauche main ouverte ou poing fermé.

28-Je fais un demi-tour sur la gauche pour me retrouver Xu Bu position petit chat. Avec la main droite, je dévie un coup de pied direct sur mon côté gauche puis un autre sur le côté droit.

29-J'avance la jambe droite en petit saut et le talon gauche frappe sur la main droite (frappe aux parties).

30-Je me mets en position cavalier en déplaçant la jambe gauche qui vient de frapper aux parties. J'arme avec le bras gauche sur le côté gauche et le poing droit au-dessus de la tête. Et je fais le Kiaï qui se prononce "houit".

31-Je reviens en position Ibay, jambe gauche vers la jambe droite.

32-Je lève les bras sur les côtés jusqu'au-dessus de la tête en inspirant et je les redescends majeur contre majeur en expirant très doucement.

33-Et je m'incline en prier.

Le Tao est terminé.

P.S.: Le Tao se fait sur une ligne et les positions sont sur un même alignement.

Le regard et la tête doivent suivre les adversaires.

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

Pensez à vos adversaires pour faire des gestes réalistes car c'est un art martial que nous pratiquons.

C'est aussi le premier Tao que l'on apprend au Temple de Shaolin

Référence vidéothèque : Le Tao est enseigné par les moines Shaolin sur la cassette vidéo "Entraînement traditionnel du Temple Shaolin" Volume 2. produit par l'association Kung Fu Développement