

# SHAOLIN LO HAN QUAN

- 1 - On débute Hi Bey, regard à gauche, poings fermés sur les cotés du corps.
- 2 - Blocage des 2 mains ouvertes croisées (droite devant) bras tendus vers le bas.
- 3 - On écrase le pied de l'adversaire avec le pied droit tourné vers la droite e torsion.
- 4 - On avance Gong Bu jambe gauche devant et double frappe poings fermés sur les tempes.
- 5 - La jambe droite passe derrière la jambe gauche puis on descend en Xie Bu.
- 6 - Dans le même temps, on fait un cercle avec les bras pour terminer tranchant main droite aux jambes.
- 7 - On remonte pour faire un demi tour (on ouvre avec la main droite).
- 8 - Gong Bu jambe droite devant, puis pic des 2 mains à la gorge (main droite au dessus).
- 9 - Cavalier vers la gauche, double frappe poings fermés vers le bas, paume des mains vers l'extérieur.
- 10 - On remonte en effectuant un blocage à la tête bras gauche avec l'avant-bras et poings serrés.
- 11 - Position du Héron(Tu Li), jambe gauche en l'air, poing gauche fermé sur le genou et coup de poing droite vers le ciel.
- 12 - On ramène les deux poings sur les côtés de la taille.
- 13 - Coup de pied sauté direct droit.
- 14 - On descend en Ma Bu vers la gauche en effectuant un cercle avec les mains ouvertes de l'extérieur vers l'intérieur et on repart en Héron jambe gauche levée (le corps incliné vers la droite) en effectuant un coup de poing de chaque côté bras tendu et le bras droit légèrement plus bas que le gauche.
- 15 - Petit saut vers l'avant, en posant d'abord la jambe gauche, tout en passant la main droite autour de la tête de la gauche vers la droite et on pose la jambe droite devant en passant la main gauche autour de la tête de la droite vers la gauche. On est en position Gong Bu.
- 16 - On donne trois coups de poings en commençant par le droit
- 17 - On recule la jambe droite et blocage du bras droit en même temps de bas en haut en effectuant un cercle, le poing droit est fermé au dessus de la tête; on bloque aussi ave le bras gauche simultanément pour poser le poing gauche sur la cuisse. On est en position Xu Bu.
- 18 - Descendre Ma Bu ramener la main gauche en effectuant un arc de cercle sur le poing droit situé sur la hanche droite, puis effectuer un demi-tour pour retomber en Ma Bu les deux poings fermés sur les cotés.
- 19 - S'incliner vers la droite, lever le genou gauche en position Tu Li (Héron) et double frappe poings fermés vers la droite.
- 20 - Ramener les deux poings sur la hanche droite, et donner un coup de pied direct gauche sans poser la jambe.
- 21 - Reposer la jambe gauche et mettre un coup de talon avec la jambe droite vers l'arrière.
- 22 - Reposer la jambe droite devant la jambe gauche, et avancer la jambe gauche.
- 23 - Faire 2 blocages en cercle en commençant par le bras gauche puis par le bras droit, avancer d'un pas la jambe droite, lever le pied gauche derrière le genou droit, mettre la main gauche levée au dessus de la tête, la paume de la main vers le ciel et le poing droit sur la hanche.
- 24 - Descendre Xie Bu en posant le pied gauche et frappe tranchant droit avec le poing gauche sur la hanche.
- 25 - Remonter les poings sur les hanches en faisant 1/2 tour, jambe droite devant et avancer 3 pas en homme ivre puis pour descendre en Xie Bu jambe gauche devant avec coups de poing croisés vers le bas.