

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.

- 26 - Remonter en effectuant un demi tour jambe droite devant et coup de poing gauche puis reculer la jambe droite et frappe tranchant droit.
- 27 - Reculer la jambe gauche et frapper tranchant gauche, se positionner Gong Bu jambe droite devant et frappe avec le tranchant droit.
- 28 - Tourner le buste de 90 degrés vers la droite, poings fermés sur les hanches, descendre Xie Bu, jambe droite devant puis double coups de poing croisés bras droit au dessus.
- 29 - Remonter en tournant le buste de 90 degrés vers la gauche, toujours jambe droite devant, puis mettre un coup de coude gauche, descendre le bras à gauche en effectuant un coup de pied gauche tendu qui monte puis le redescendre en mettant un coup de coude gauche remontant.
- 30 - Descendre en Position du Dormeur à 90 degrés vers la gauche avec le regard à gauche.
- 31 - Remonter cavalier en faisant un demi tour vers la droite et mettre la garde mains ouvertes avec la main droite devant.
- 32 - Déplacer la garde vers la droite et faire un coup de pied papillon puis déplacer la jambe gauche derrière.
- 33 - Descendre Xie Bu avec les mains ouvertes et croisées devant le plexus main droite au dessus.
- 34 - Remonter avec la jambe droite devant et bloquer avec l'avant-bras droit au dessus de la tête et poing gauche sur la hanche.
- 35 - Lever la jambe droite puis la jambe gauche et effectuer un arc de cercle avec le bras droit pour le mettre sur la hanche, reposer la jambe gauche et descendre Pu Bu vers la gauche en tapant avec un tranchant gauche.
- 36 - Remonter la jambe droite devant, poing droit toujours sur la hanche, et bloquer avec l'avant-bras gauche au dessus de la tête, et lever la jambe gauche en effectuant un arc de cercle avec le bras gauche pour mettre le poing sur la hanche. Reposer la jambe et descendre Pu Bu vers la droite en frappant avec un tranchant droit.
- 37 - Remonter et faire un pas vers l'arrière avec la jambe droite derrière et bloquer frappe croisée devant la tête mains ouvertes.
- 38 - Se mettre en Xu Bu jambe gauche en faisant un cercle vers l'arrière avec les deux bras pour se retrouver avec un blocage mains croisées devant la tête mains ouvertes.
- 39 - Ramener la jambe droite pour être pieds joints avec les poings sur les côtés.
- 40 - Coup de pied direct sauté droit appel avec les deux pieds puis reculer la jambe droite.
- 41 - Se mettre en dormeur sur une jambe avec genou gauche levé, poing gauche sur le genou gauche et coup de poing vers la gauche au dessus de la tête avec le regard vers la gauche.
- 42 - Descendre Ma Bu et 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.
- 43 - Gong Bu jambe gauche tendu et double coup de poing vers la droite bras gauche au dessus.
- 44 - Sans bouger la jambe gauche et en déplaçant la jambe droite derrière, descendre Xie Bu avec un double coup de poing croisé vers le bas.
- 45 - Remonter en faisant un petit saut vers la droite et retomber jambe droite et jambe gauche en l'air avec les bras tendus sur les cotés avec le bras gauche légèrement plus haut que le droit.
- 46 - Poser la jambe gauche pour se mettre en Gong Bu et frapper main droite aux parties et passer le bassin pour terminer en position Ma Bu regard à gauche, poing gauche sur genou gauche avec un coup de poing droit vers la gauche au dessus de la tête
- 47 - Effectuer le Kiai et le tao est terminé.

Références : Le Livre "SHAOLIN KUNG FU" où est illustré le tao.
La vidéo "Entraînement Traditionnel du Temple de Shaolin" volume 4