

**PROPOS DE N°11**

Forme 24 Yang de compétition

一	yī	qǐ shì	起势	1	ouverture
二	èr	zuǒ yòu yé mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	2	séparer la crinière du cheval gauche - droite - gauche
三	sān	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	3	la grue blanche déploie ses ailes
四	sì	zuǒ yòu lǒu xī ào bù	左右搂膝拗步	4	brosser le genou à gauche - droite - gauche
五	wǔ	shǒu huī pí pǎ	手挥琵琶	5	jouer du pipa
六	liù	dào juǎn gōng	倒卷肱	6	reculer en repoussant le singe 4 fois
七	qī	zuǒ lán què wěi	揽雀尾	7	saisir la queue de l'oiseau à gauche (les quatre manœuvres)
八	bā	yòu lán què wěi	揽雀尾	8	saisir la queue de l'oiseau à droite (les quatre manœuvres)
九	jiǔ	zuǒ dān biān	单鞭	9	simple fouet à gauche
十	shí	yún shǒu	云手	10	mouvoir les mains comme des nuages 3 fois
十一	shí yī	zuǒ dān biān	单鞭	11	simple fouet à gauche
十二	shí èr	gāo tàn mǎ	高探马	12	flatter l'encolure du cheval
十三	shí sān	yòu dēng jiǎo	右蹬脚	13	donner un coup de talon du pied droit
十四	shí sì	shuāng fēn guàn er	双峰贯耳	14	frapper les oreilles du tigre
十五	shí wǔ	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	转身左蹬脚	15	donner un coup de talon du pied gauche
十六	shí liù	zuǒ xià shì dú lì	左下势独立	16	le serpent qui rampe à gauche - le coq d'or sur une patte - gauche
十七	shí qī	yòu xià shì dú lì	右下势独立	17	le serpent qui rampe à droite - le coq d'or sur une patte - droite
十八	shí bā	zuǒ yòu chūān sūo	左右穿梭	18	la fille de jade tisse et lance sa navette à droite puis à gauche
十九	shí jiǔ	hǎi dǐ zhēn	海底针	19	l'aiguille au fond de la mer
二十	èr shí	shǎn tōng bì	闪通臂	20	séparer les mains - comme un éventail
二十一	èr shí yī	zhuǎn shēn bān lán chuí	转身搬拦捶	21	revers du poing - pas en avant et coup de poing
二十二	èr shí èr	rú fēng sì bì	如封似闭	22	fermeture apparente
二十三	èr shí sān	shí zì shǒu	十字手	23	croiser les mains
二十四	èr shí sì	shōu shì	收势	24	fermeture