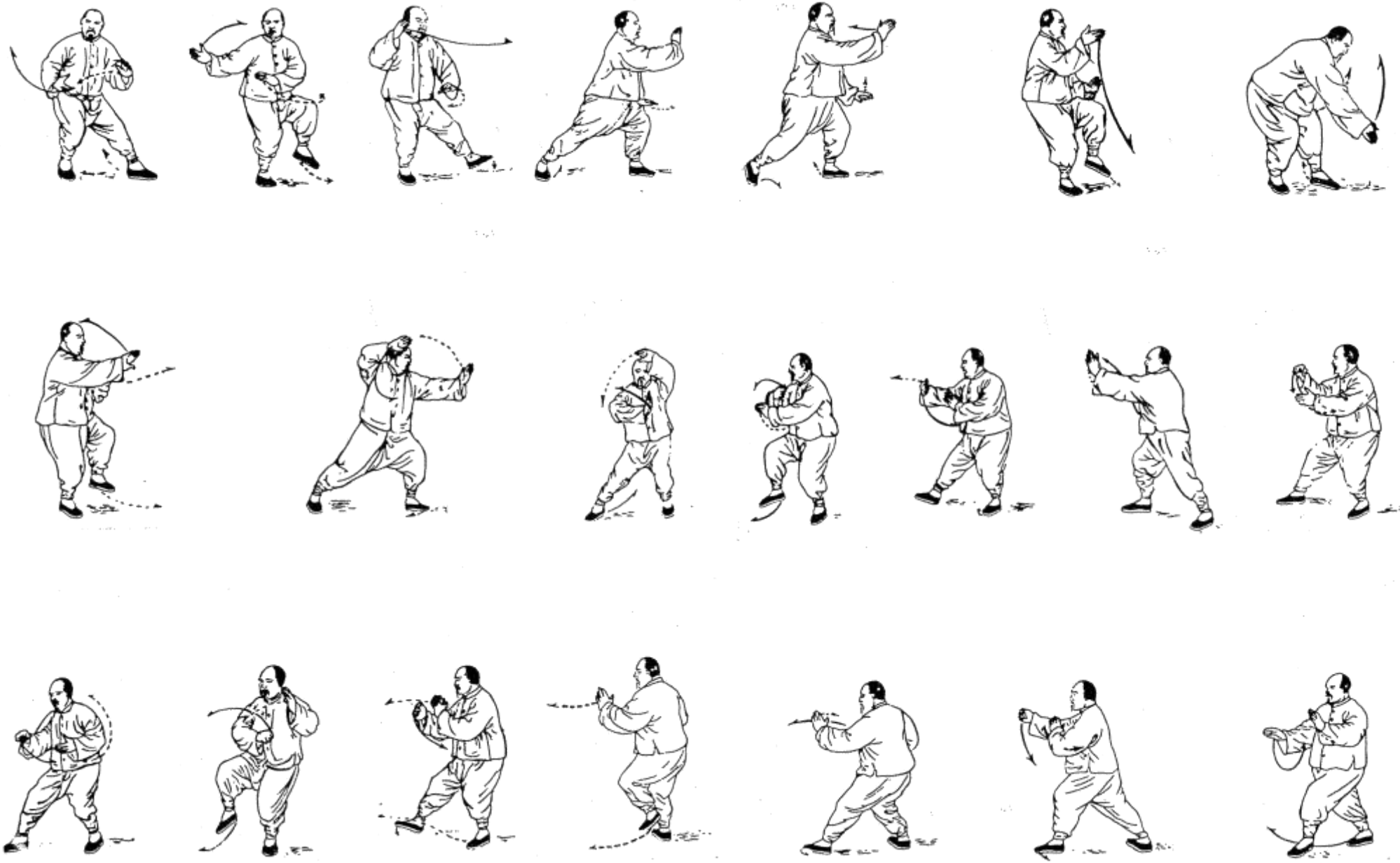
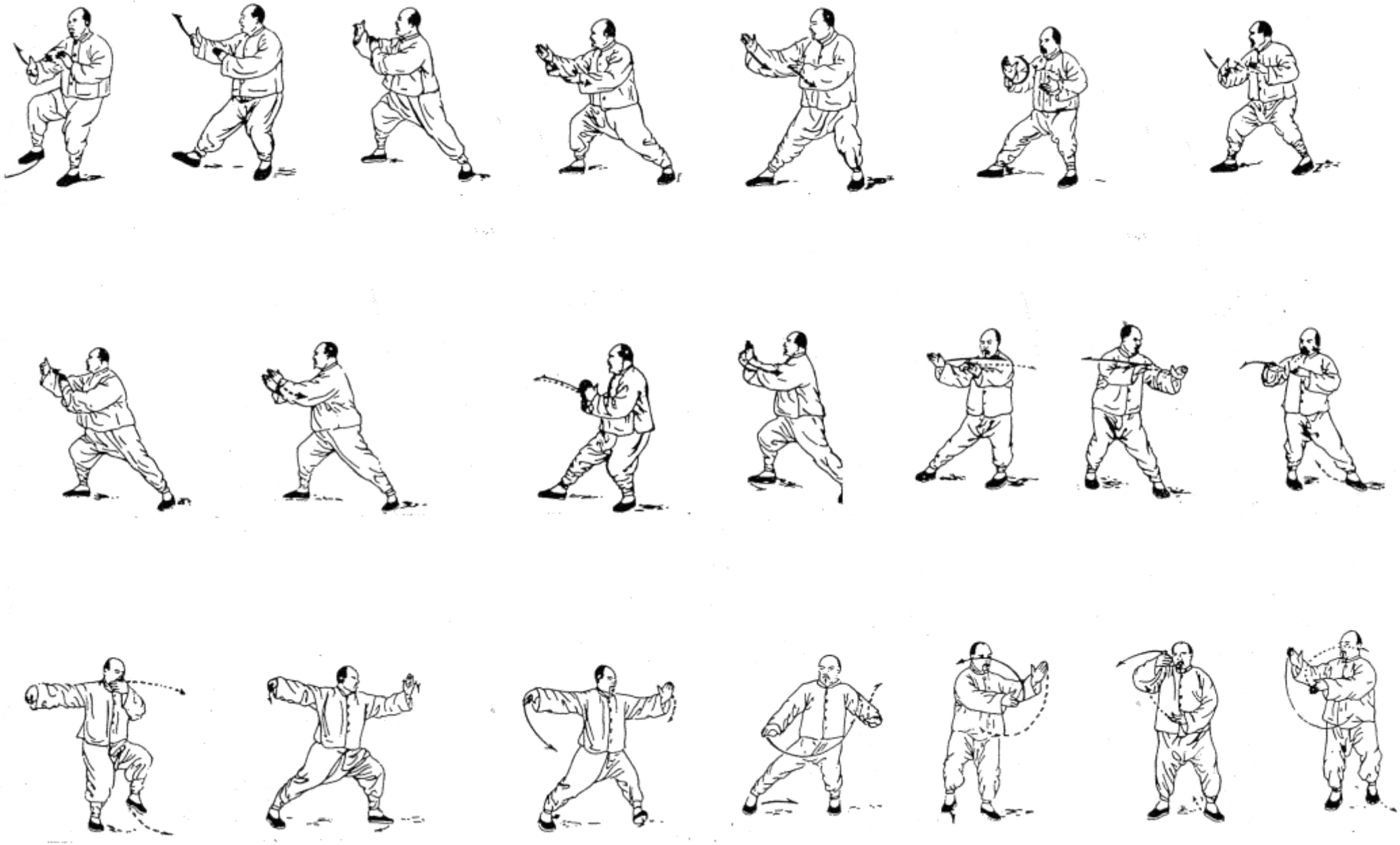
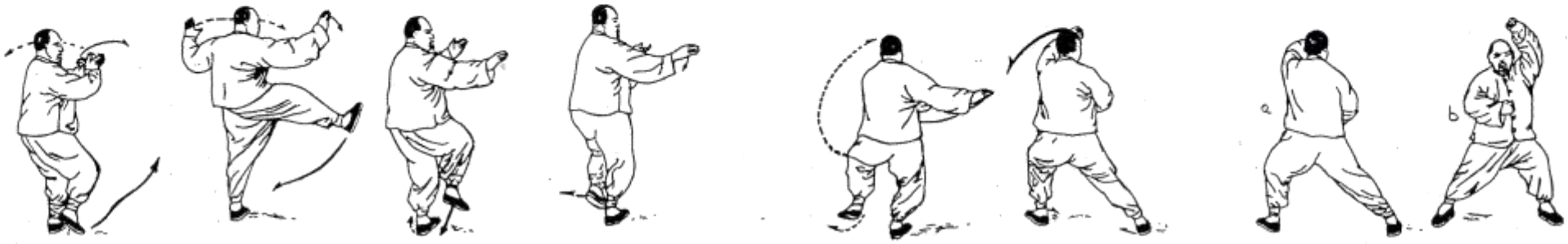
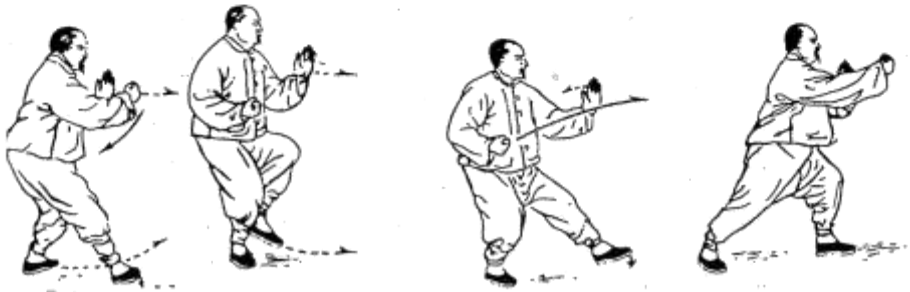
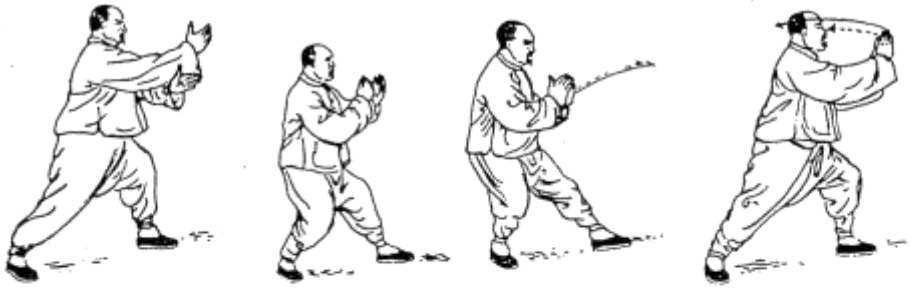
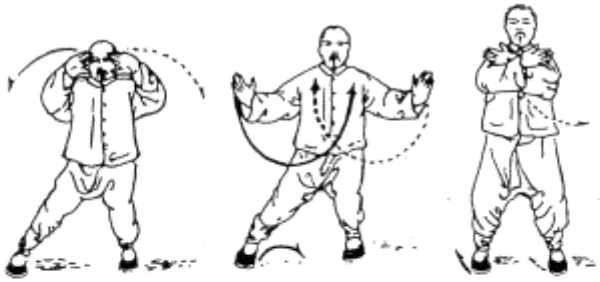





a
b







Deuxième Partie : « L'homme »

17 - Conduire le tigre et retourner à la montagne
18 - Poing sous le coude
19 - Pas en arrière et repousser le singe (x3)
20 - Vol oblique (en diagonale)
21 - Rapprocher les mains
22 - La grue blanche déploie ses ailes
23 - Brosser le genou gauche et pousser
24 - Aiguille au fond de la mer
25 - Élever les mains et pousser
26 - Poing près de la taille
27 - Pas en avant et coup de poing
28 - Étreindre la queue du Paon
29 - Simple fouet
30 - Mains Nuages
31 - Simple fouet
32 - Encourager le cheval
33 - Coup de pied à droite
34 - Coup de pied à gauche
35 - Demi-tour et coup de pied
36 - Brosser le genou gauche
37 - Brosser le genou droit
38 - Pas en avant et coup vers le bas
39 - Poing près de la taille
40 - Pas en avant et coup de poing
41 - Coup de talon droit
42 - Frapper le tigre (à gauche et à droite)
43 - Coup de talon droit
44 - Double spire à travers les oreilles
45 - Coup de talon gauche
46 - Tourner et coup de pied
47 - Pas en avant et coup de poing
48 - Reculer et sceller
49 - Croiser les mains