

### **Simple fouet (Dān biān)**

Commencez ce mouvement en tournant la taille vers la droite, les deux mains pivotent paumes vers le haut, la main droite juste en arrière de la main gauche (le bout des doigts de la main droite au niveau du poignet gauche). Le poids reste complètement sur la jambe droite, la jambe gauche pivotant sur les orteils vers la droite.

Inspirez.

Ensuite tournez la taille vers la gauche, et pendant ce mouvement, la jambe gauche s'ouvre vers la gauche en pivotant sur les orteils tandis que la main droite forme un crochet (le pouce est en contact avec les 4 autres doigts) et s'élève en cercle jusqu'au niveau de l'épaule en glissant dans la main gauche. Attention à rester bien relâché et à ne pas soulever l'épaule. La main gauche descend au niveau de l'abdomen. Le regard est dirigé vers la main droite (l'intention martiale est une attaque avec le poignet droit).

Expirez.

Ensuite tournez le regard vers la gauche et lever lentement la jambe gauche (la hanche gauche est relâchée, et c'est le genou qui lève la jambe, le pied est relâché). Le genou vient légèrement vers l'intérieur tandis que la taille précédemment tournée à gauche revient vers l'avant. La main gauche se positionne côté droit de l'abdomen. Restez bien enraciné dans la jambe droite, les épaules et les coudes relâchés. Attention de ne pas lever tout le corps ou de sortir les fesses. Gardez un peu la position pour tester votre équilibre. Ce mouvement correspond soit au blocage d'un coup de pied, soit à la préparation d'un coup de pied.

Inspirez.

Toujours sur la jambe droite, relevez les orteils en préparation de la sortie de la jambe gauche, enfoncez-vous dans la jambe droite et sortez la jambe gauche qui touche le sol avec le talon. Le talon glisse sur le sol, orteils levés, jusqu'à ce que la distance entre les deux pieds soit d'environ deux fois la largeur des épaules. Le pied gauche posé sur le sol est orienté environ à 45° sur la gauche. La taille est toujours vers l'avant. Le regard toujours tourné vers la gauche. Tournez légèrement le corps vers la droite et transférez le poids sur la jambe gauche. L'intention est dans une poussée avec l'épaule gauche. Pendant ce mouvement, ramenez les orteils du pied gauche vers l'avant.

Expirez.

Puis tournez la taille vers la gauche (intention de donner un coup de coude) avant de re-transférer le poids sur la jambe droite. Le regard est tourné vers la gauche. Lorsque l'on revient sur la jambe droite, la main droite toujours en crochet reste à la même position (c'est-à-dire que le bras droit qui était complètement étendu (mais pas tendu !) à l'issue du "coup de coude" à gauche, se plie pour conserver la main droite à la même position). Tournez la taille vers la droite et montez la main gauche à hauteur de l'épaule droite en suivant un mouvement circulaire, la paume orientée vers le corps. Transférez le poids à gauche en orientant la paume de la main gauche vers l'extérieur. Le regard est tourné vers l'avant, en gardant un œil sur la main gauche.

Inspirez.

Tournez la taille vers la droite ce qui entraîne un mouvement circulaire de la main gauche jusqu'à une extension sur le côté gauche. Pendant ce mouvement, le regard suit le mouvement de la main.

A l'issue de ce mouvement, tournez légèrement la taille sur la droite pour revenir de face et laisser le corps s'enfoncer en relâchant bien les aines.

Expirez.

Position finale :

Le poids est à 70% sur la jambe gauche, le corps bien droit, le regard vers l'avant.

La jambe gauche est quasi verticale. Attention que le genou ne dépasse pas les orteils !

Les deux mains sont au même niveau, et alignées avec les orteils des pieds.

Les coudes sont alignés avec les genoux.

Les coudes sont "tirés" vers le bas, les épaules relâchées.