

## **Canon en avant (Dāng tóu pào)**

Tournez la taille vers la gauche en faisant un cercle vers la haut avec les mains toutes les deux orientées vers l'extérieur, tandis que vous vous enfoncez dans la jambe gauche et que vous sortez le pied droit vers l'arrière et à 45°, à environ deux fois la largeur des épaules, en posant les orteils au sol. Le regard suit les mains.

Inspirez.

Posez le pied droit bien à plat et formez les poings, toujours orientés vers l'extérieur (vers l'avant).

Transférer le poids sur la jambe droite, les poings effectuant un cercle vers le bas.

Expirez.

Le poids sur la jambe droite, tournez la taille vers la droite tout en vous enfonçant dans la hanche droite. Les poings suivent le mouvement de la taille et de retrouvent à hauteur du nombril, sur le côté droit du corps.

Relâchez bien le corps pour vous préparer à frapper avec les deux poings. Le regard est dirigé vers l'avant.

Inspirez.

Comme pour le coup de poing, l'énergie part du pied droit et est transmise à la taille puis aux épaules et aux poings. En même temps que la taille tourne, le poids se déplace sur la jambe gauche.

Les deux poings frappent ensemble, un peu en-dessous de la hauteur des épaules. Ils sont fermes mais pas serrés.

Dès que le coup a été donné, ne pas oublier de revenir à une position relâchée.

Expirez.

### Position finale :

Poids sur la jambe gauche, les aines relâchées, les coudes et les épaules relâchées, le corps droit, pas penché. Le regard est toujours vers l'avant. Le corps est presque orienté dans la direction du départ de la forme.