

## **Couvrir la main et coup de poing en avant (Yǎn shǒu gōng quán)**

Tournez légèrement la taille vers la droite et laissez le corps s'enfoncer, puis commencez à transférer le poids sur la jambe gauche. Les mains commencent à se déplacer suivant un cercle de bas en haut.

Au fur et à mesure que le poids se déplace vers la gauche, les mains se séparent de plus en plus, les paumes orientées vers l'extérieur. Lorsque le poids est à gauche, les deux mains sont à hauteur des épaules, la main droite formant un poing. Pendant le transfert du poids sur la jambe gauche, ramenez légèrement les orteils du pied droit vers l'intérieur.

Expirez.

Tournez la taille légèrement vers la gauche, et transférez lentement le poids sur la jambe droite. Étendez le bras gauche vers l'avant, paume vers l'extérieur, et en même temps décrivez un cercle avec le bras droit. Commencez à vous enfoncer dans la hanche droite.

Le poing droit termine son cercle qui le fait passer devant l'épaule droite, la paume du poing tournée vers le corps, puis descendre sous le sein droit, l'œil du tigre tourné vers l'extérieur. Le bras gauche descend légèrement, la main gauche se trouvant au même niveau que le poing droit (d'où "couvrir la main" parfois aussi appelé "la main cache le poing").

Il faut être bien enfoncé dans la hanche droite et être très relâché au niveau des épaules, des bras (le bras gauche est étendu mais pas tendu), le poing est fermé mais pas serré. Le regard est vers l'avant.

Inspirez.

Donnez le coup de poing !

Bon, en rentrant un peu plus dans les détails... L'énergie du mouvement part du pied droit, et la poussée de la jambe droite s'accompagne d'un mouvement de rotation du bassin, la hanche droite avançant, et la hanche gauche reculant. C'est ce mouvement du bassin qui va propulser le poing droit vers l'avant en vrillant, et le coude gauche vers l'arrière. On dit parfois qu'il faut plus se concentrer sur le coup de coude que sur le coup de poing. Attention de garder le bassin à la même hauteur pendant ce mouvement.

Expirez.

Position finale :

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

Après le coup de poing, pensez à vous relâcher. A nouveau, le bras droit est étendu, mais pas tendu, le coude relâché (comme tiré vers le bas).

Le poing droit est à l'horizontale (paume vers le bas).

La main droite peut prendre la forme d'un poing, rester ouverte, ou encore prendre la forme d'un pistolet (pouce levé, index étendu, les trois derniers doigts repliés), dans tous les cas la paume contre la taille. Le coude est bien détaché du corps...si l'épaule est bien relâchée.