

Coup de talon gauche (Zuǒ dēng yī gēn)

Posez le talon gauche au sol. Ramenez le bras droit en cercle vers l'abdomen, la main vrillant pour s'orienter vers le haut. La main gauche vient se glisser à l'intérieur du coude droit. En même temps levez la jambe droite. Relâchez bien la hanche droite et enfoncez-vous dans la hanche gauche. Le pied droit est au niveau du genou gauche, bien relâché, les orteils pointant vers le bas.

Inspirez.

Sortir la jambe droite sur le côté à une distance de deux fois la largeur des épaules au moins en ramenant les mains à hauteur des yeux, les mains vrillant vers l'extérieur. Le regard est sur la gauche.

Transférez le poids sur la jambe droite tandis que les deux mains se séparent en cercle vers l'extérieur pour se retrouver au niveau des tempes. Le regard revient vers l'avant.

Expirez.

Ramenez les deux bras devant l'abdomen et ramenez le pied gauche près du pied droit, le poids reposant entièrement sur la jambe droite. Les mains se forment en poings.

Enfoncez-vous dans la hanche droite et levez la jambe gauche les orteils pointant vers le bas tandis que les mains se lèvent au niveau de la poitrine.

Il est important d'être bien stable sur la jambe gauche et bien relâché. Portez le regard dans la direction du coup de talon que vous vous apprêtez à donner.

Inspirez.

Donnez un coup de talon gauche sur le côté, la jambe proche de l'horizontale. En même temps les deux bras s'étendent sur les côtés.

Ce mouvement s'effectue soit en gardant les poings fermés, soit en donnant un coup avec les mains ouvertes, orientées vers l'extérieur.

Relâchez-vous le genou et les coudes après le coup.

Expirez.