



TAIJI QUAN

Les 42 formes d'épée
Style YANG



Document interne TAIJI - HAUTE SAMBRE

Jean-Louis Ballant

2014

**Tous droits de publication par un éditeur sont interdits
dans le but de préserver les droits autorisés qui suivent.
Tous droits de reproduction, de traduction et d'utilisation des images
sont autorisés pour les besoins propres aux écoles d'arts internes.**

**Dépôt légal:
D/2014/Jean-Louis Ballant, éditeur**

**© Copyright 2014 - Editions Jean-Louis Ballant
Drève des Alliés, 99
6530 THUIN (Belgium)**

Du même auteur,

Les cahiers de Taijiquan et Qi Gong.

Les cahiers de TAI JI QUAN - Les 24 formes de Pékin (Yang moderne),

Les cahiers de TAI JI QUAN - Les 32 formes d'épée,

Les cahiers de TAI JI QUAN – Les 40 formes de Yang traditionnel

Les cahiers de TAI JI QUAN – Les 42 formes d'épée

Les cahiers de TAI JI QUAN – Les 42 formes de compétition

Les cahiers de Qi Gong - Le WEITAN QI GONG - Les trois grands classiques

Les livres de santé

Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la nature (350 pages)

Principes de Taijiquan, principes de vie - Les clés du bonheur (200 pages)

Fabrications artisanales BIO+ à base de jus de pommes

Inventaire des actions à prendre pour rétablir l'équilibre du climat



Sites Internet :

www.taiji-hts.be

www.gerersasante.be

1) Abréviations et représentations symboliques

PI	Position initiale
Emt, Pct	En même temps, Pendant ce temps,
g ou d	gauche ou droite
g-d , d-g	de gauche vers la droite ; de droite vers la gauche
↓ ↑	en bas en haut
mont. - desc.	montante ou descendante
xx	plusieurs fois
pplé	pi eds pa ralllèles écartés à la largeur des é paulles
= ⊥	parallèle - perpendiculaire au torse
—	horizontal - vertical
➤1.30H	diagonale 1.30 H (directions 0, 3, 6 diagonales 1.30- 4,30 petites diagon. 1, 2, 4)
↻ et ↺	rotation dans le sens horlogique ou dextrogyre et sens senestogyre
¼ ↻	rotation d'un quart-tour dans le sens horlogique
½ ↻	rotation d'un demi-tour dans le sens anti-horlogique
■ □	inspirer - expirer



main **normale**



main en adduction cubitale - inclinée vers auriculaire AD = qui rentre
(bord cubital du poignet en compression)



main en abduction radiale - inclinée vers pouce AB = qui sort
(bord radial du poignet en compression)

s	main en sup ination (pour porter à bras)	
p	main en pr onation (pour pousser ou s'appuyer)	
pg ⊃ pg ⊂	pa ume g à gauche	pa ume g à droite
pd ∪ pd ∩	pa ume d en haut	pa ume d en bas
pd ⊗ pg ○	pa ume d en avant (cachée) ⊗	pa ume g vers soi (visible) ○

Exemples



pd ⊃ main d **normale** , avant bras d vers l'avant, **pa**ume d vers l'intérieur ⊃



pd ○ main d **normale**, avant-bras tourné vers l'intérieur, **pa**ume d vers soi ○



pd ⊗ main d **normale**, avant-bras d tourné vers l'extérieur, **pa**ume d en avant ⊗

pd ∪ s-pd ∪	main d en sup ination, avant bras en avant, pa ume en haut ∪
pd ○ s-pd ○	main d en sup ination, avant-bras levé, pa ume d vers soi ○
pd ⊗ s-pd ⊗	main d en sup ination, avant-bras abaissé, pa ume d vers l'avant ⊗
s-pd ⊂	main d en sup ination forcée, avant bras d ∪ (paume d ⊂, pouce en bas)

pd ∩ p-pd ∩	main d en pr onation, avant bras en avant, pa ume d en bas ∩
pd ⊗ p-pd ⊗	main d en pr onation, avant-bras levé, paume d vers l'avant
pd ○ p-pd ○	main d en pr onation, avant-bras abaissé, paume d vers l'arrière ou vers soi
p-pd ⊂	main d en pr onation forcée, avant-bras d ∪, (paume d ⊂, pouce en bas)

- ← ↔ → épée horizontale pointée à gauche, devant/derrière ou à droite, lame couchée
- ⇐ ⇔ ⇒ épée horizontale pointée à gauche, devant/derrière ou à droite, lame debout
- ↑ ↓ épée verticale, pointée vers le haut ou le bas, tranchants de lame avant/arrière
- ⇑ ⇓ épée verticale, pointée vers le haut ou le bas, tranchants de lame gauche/dr.
- ↙ ↘ ↗ ↖ épée oblique : descendante ou montante, à gauche ou à droite
(l'obliquité peut suivre une petite diagonale ou une diagonale normale suivant le cas)
- (=) (⊥) (∠) lame parallèle, perpendiculaire, oblique par rapport au torse.

LES 42 FORMES D'ÉPÉE

1^e PARTIE

Position initiale

- Forme 1 9 H - ouverture (parer, brosser)
- Forme 2 8 H - changer de main, pointer l'épée en pas du clou sur jambe g
- Forme 3 2 H - Tourner \cup - Couper obliquement vers le haut en pas de l'arc à d
- Forme 4 0 H - lever le genou g et couper vers le bas
- Forme 5 9 H - \cup $\frac{1}{4}$ tour - Parer en pas de l'arc à gauche
- Forme 6 10 H - \cup $\frac{1}{4}$ tour - Couper vers le haut en pas vide à g
- Forme 7 9 H - Couper vers le haut en pas de l'arc à droite
- Forme 8 9 H - Tenir l'épée à deux mains, debout sur la jambe g
- Forme 9 9 H - Piquer fort - donner un coup de talon d
- Forme 10 9 H - Piquer après un pas sauté
- Forme 11 10 H - Tourner \cup 1 tour - piquer vers le bas

2^e PARTIE

- Forme 12 5 H - tourner $\frac{1}{2}$ tour \cup - Couper horizontalement en pas de l'arc à d
- Forme 13 3 H - balancer énergiquement l'épée en pas de l'arc à d
- Forme 14 3 H - Appuyer l'épée en pas assis croisé
- Forme 15 3 H - Envelopper en marchant vers l'avant (avec 3 petites boucles \cup)
- Forme 16 1 H - Piquer vers le haut - lever le genou g
- Forme 17 1 H - Bloquer vers le bas en pas vide à droite
- Forme 18 3 H - Prendre le commandement à d et à g
- Forme 19 3 H - Couper en pas de l'arc à g
- Forme 20 6 H - \cup $\frac{1}{4}$ tour et lever l'épée horizontalement en pas du clou
- Forme 21 9 H - \cup 1 tour et pointer l'épée vers l'arrière, en donnant un coup de pied d vers l'avant

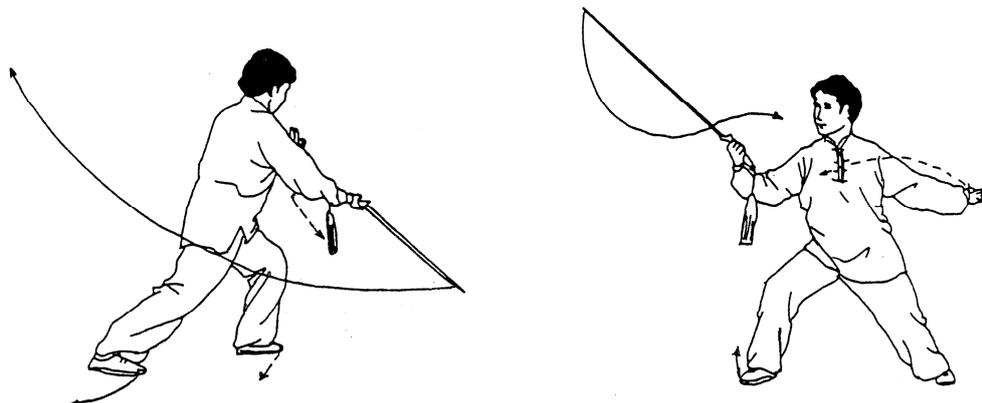
3^e PARTIE

- Forme 22 9 H – \cup ¼ tour et mouvoir l'épée en pas accroupi à droite
- Forme 23 9 H – Parer - donner un coup de talon g
- Forme 24 0 H – \cup ¼ tour - Pointer l'épée - lever le genou g
- Forme 25 9 H – \cup ¼ tour et balayer en pas accroupi à g jusqu'au pas de l'arc à g
- Forme 26 9 H – Couper en croisant vers le bas en pas de l'arc, à d et à g
- Forme 27 9 H – Piquer sec vers le bas en pas de l'arc à g
- Forme 28 9 H – Mouvoir l'épée comme un nuage : 2 x à d et à g
- Forme 29 7 H – Couper en pas de l'arc à droite
- Forme 30 7 H : plier la jambe d vers l'arrière et parer
- Forme 31 9 H : Pointer l'épée en pas du clou sur pied d
- Forme 32 7 H : Pousser l'épée en pas du cavalier (mabu)

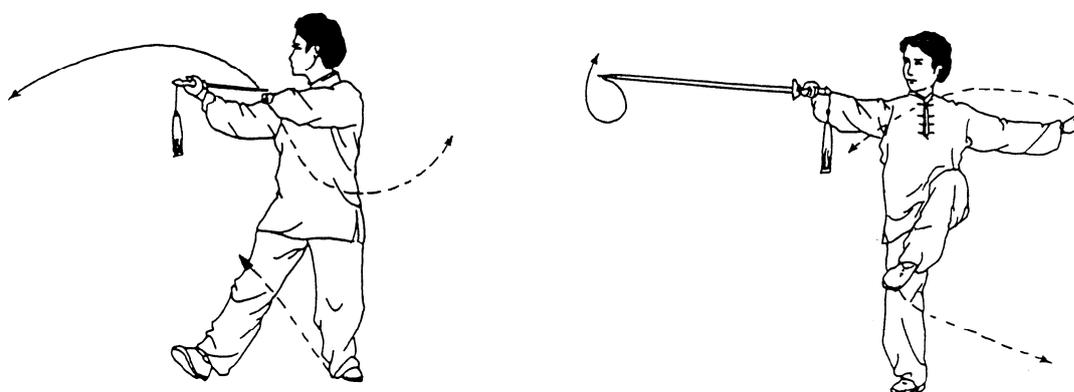
4^e PARTIE

- Forme 33 3 H : \cup 1/3 tour et lever l'épée debout sur la jambe d
- Forme 34 3 H – Avancer et pointer l'épée vers la bas
- Forme 35 7 H – Balancer l'épée en pas assis croisé
- Forme 36 4 H – Piquer vers l'arrière en pas de l'arc à g
- Forme 37 Tourner le corps \cup de 4 H à 2 H – et piquer vers la bas
- Forme 38 2 H – Lever l'épée et le genou g
- Forme 39 Tourner \cup de 2 à 9 H puis \cup de 9 à 7 H – Avancer et mouvoir l'épée
- Forme 40 Tourner \cup de 7 H à 0 H – Balayer avec la jambe et parer
- Forme 41 0 H – Piquer l'épée en pas de l'arc à g
- Forme 42 0 H – Fermeture

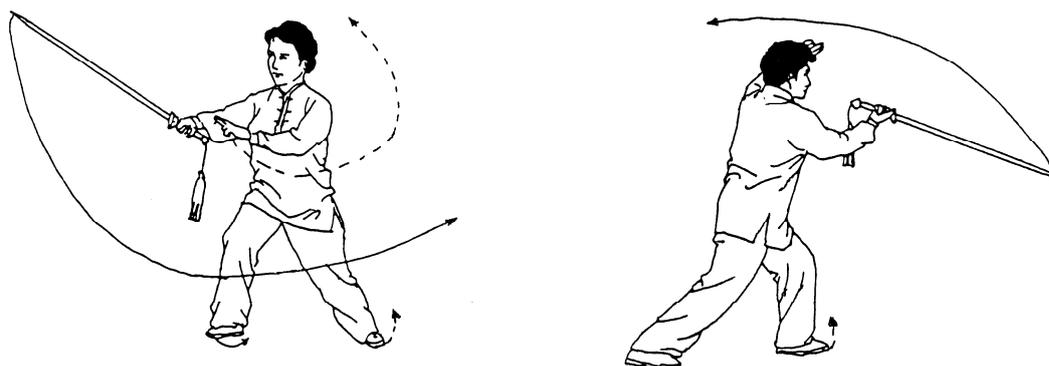
Forme 3 2 H - Tourner U - Couper obliquement vers le haut en pas de l'arc à d



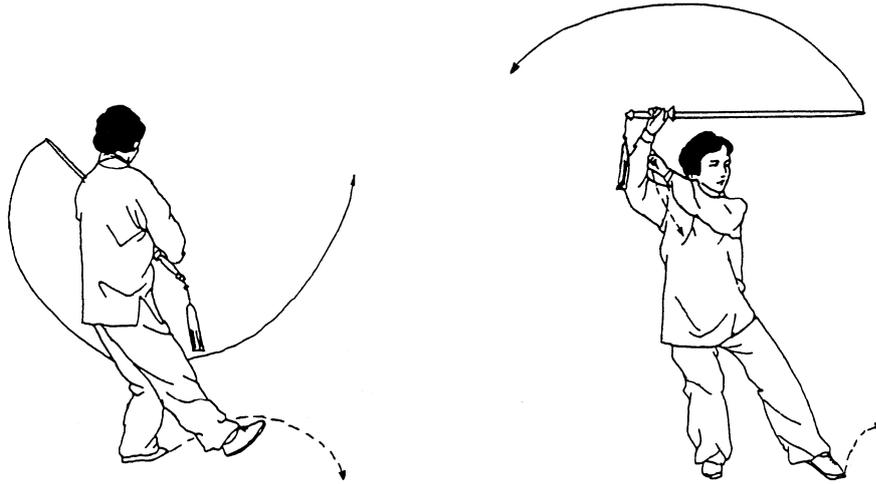
Forme 4 0 H - lever le genou g et couper vers le bas



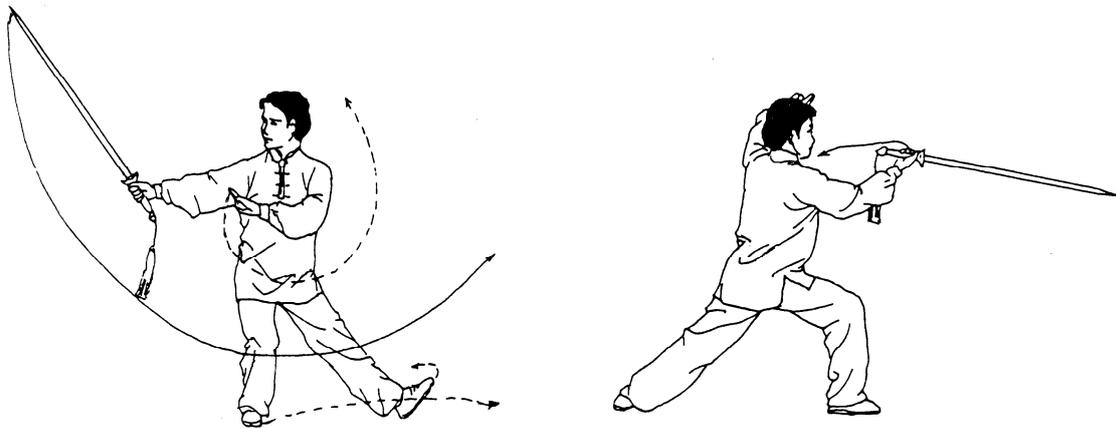
Forme 5 9 H - U ¼ tour - Parer en pas de l'arc à gauche



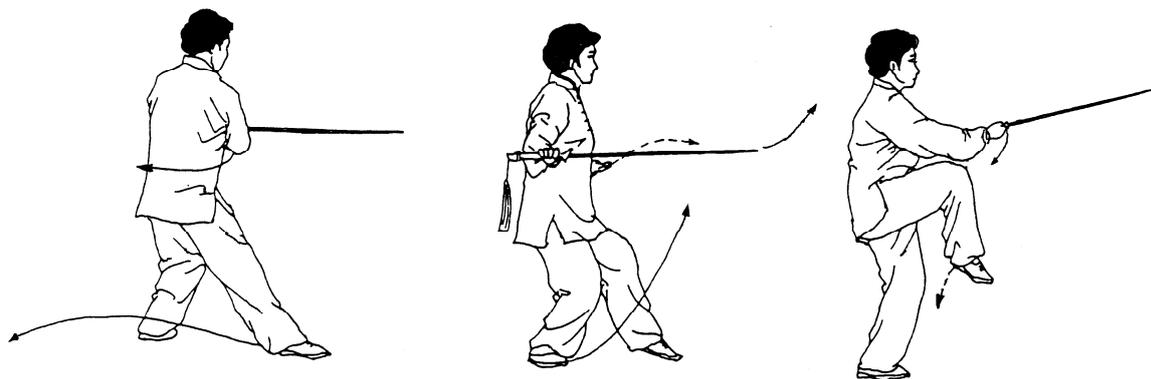
Forme 6 10 H - U ¼ tour - Couper vers le haut en pas vide à g



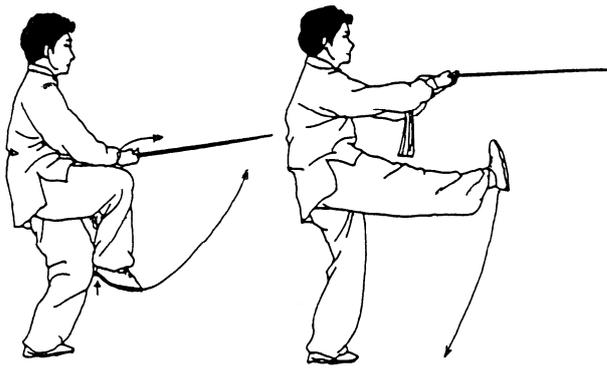
Forme 7 9 H - Couper vers le haut en pas de l'arc à droite



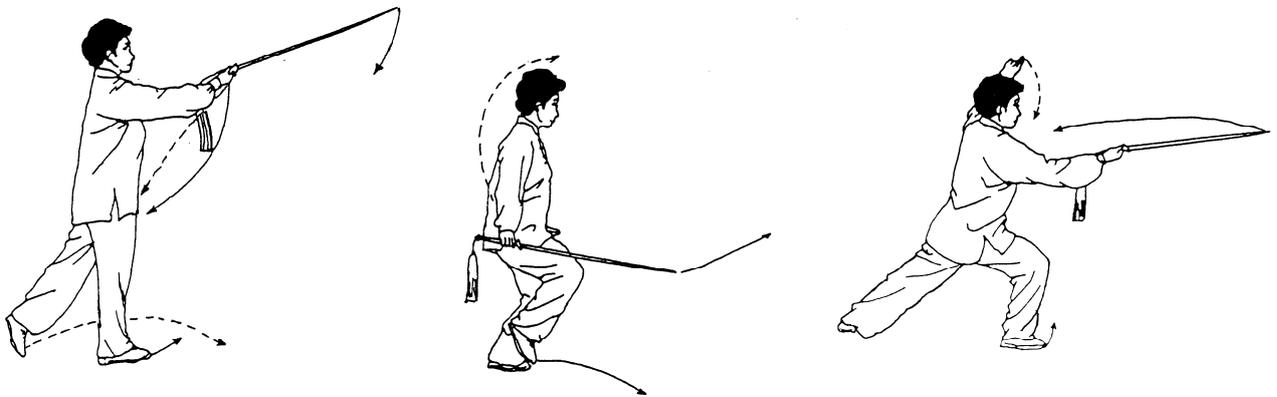
Forme 8 9 H - Tenir l'épée à deux mains, debout sur la jambe g



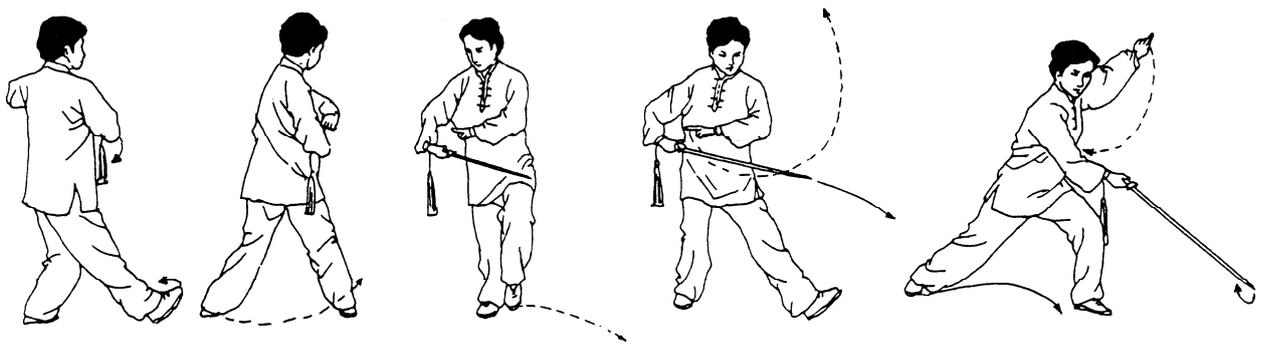
Forme 9 9 H - Piquer fort - donner un coup de talon d



Forme 10 9 H - Piquer après un pas sauté



Forme 11 10 H - Tourner U 1 tour - piquer vers le bas

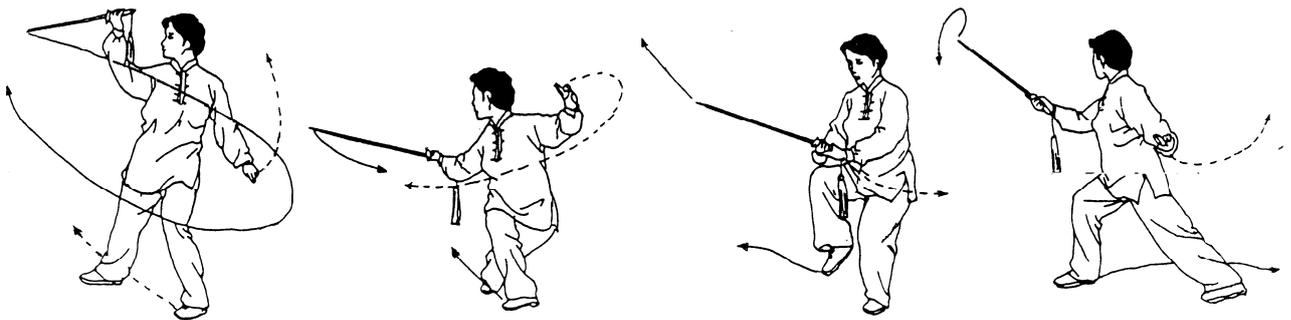


2^e PARTIE

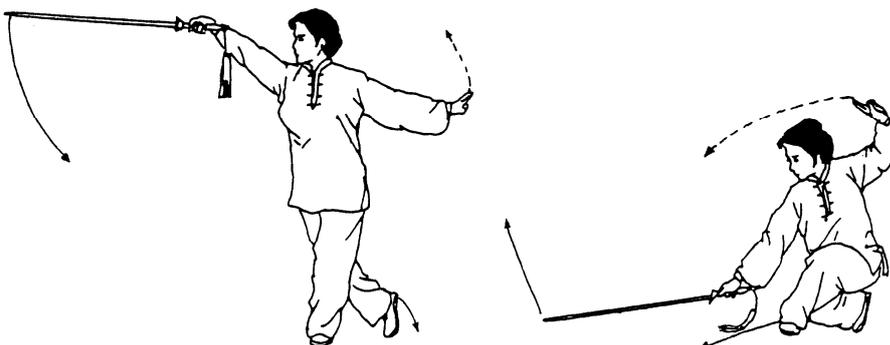
Forme 12 5 H – tourner ½ tour U - Couper horizontalement en pas de l'arc à d



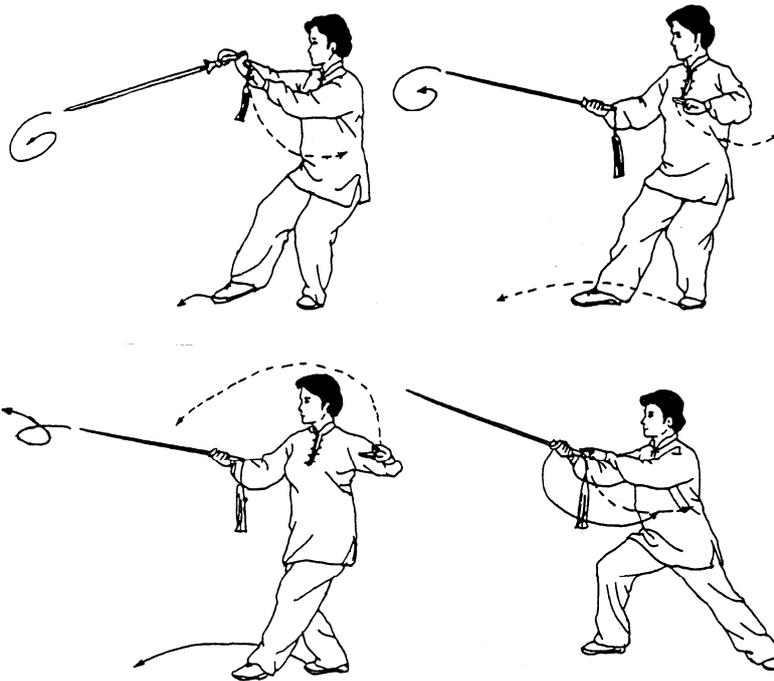
Forme 13 3 H - balancer énergiquement l'épée en pas de l'arc à d



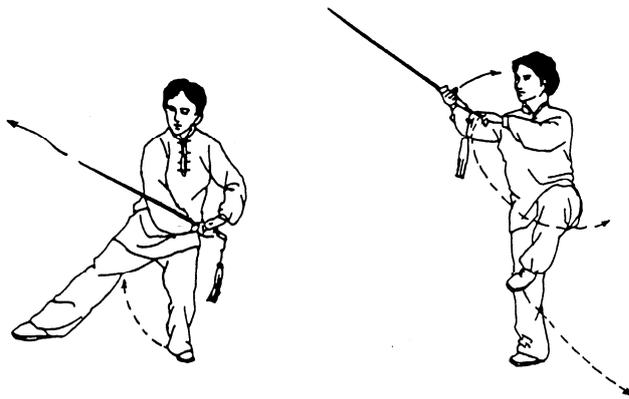
Forme 14 3 H - Appuyer l'épée en pas assis croisé



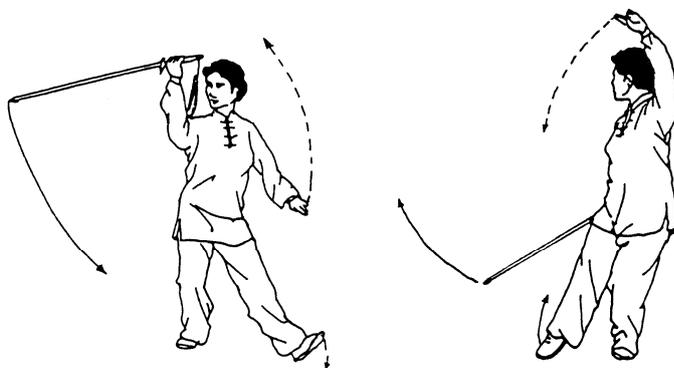
Forme 15 3 H - Envelopper en marchant vers l'avant (avec 3 petites boucles U)



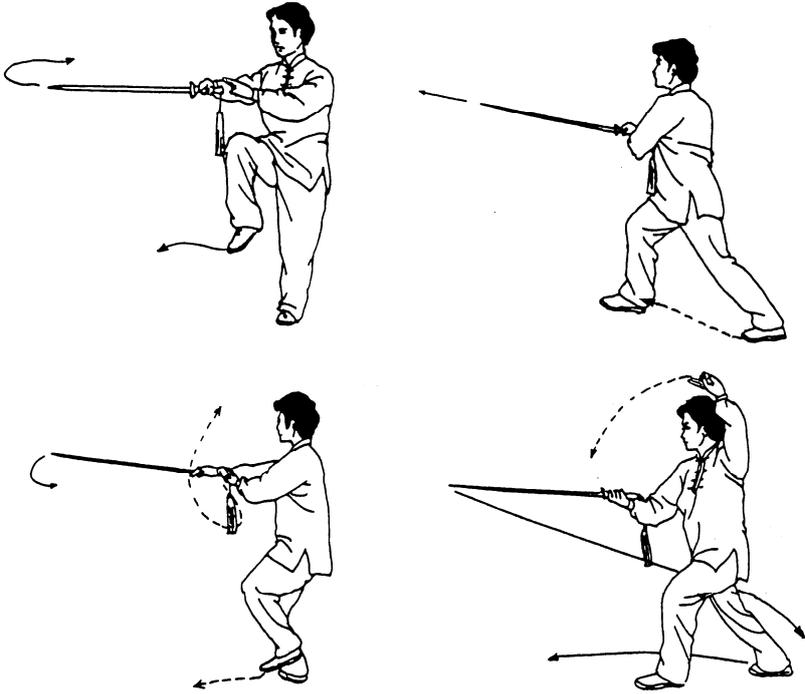
Forme 16 1 H - Piquer vers le haut - lever le genou g



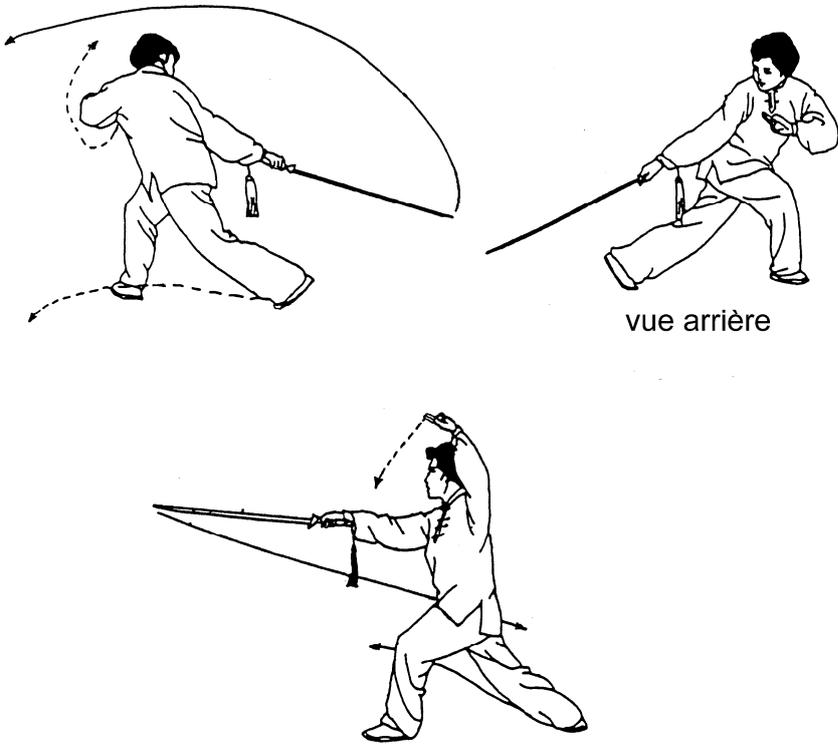
Forme 17 1 H - Bloquer vers le bas en pas vide à droite



Forme 18 3 H - Prendre le commandement à d et à g



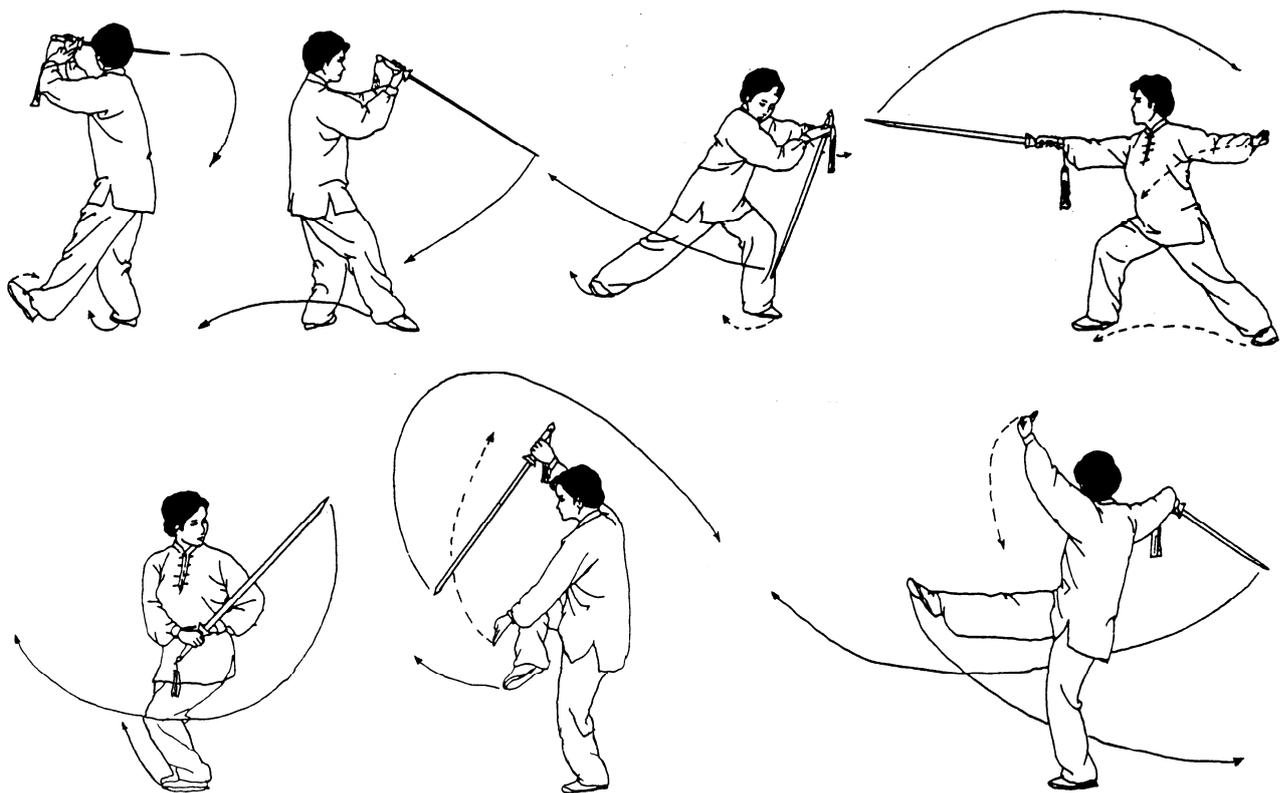
Forme 19 3 H - Couper en pas de l'arc à g



Forme 20 6 H - U ¼ tour et lever l'épée horizontalement en pas du clou

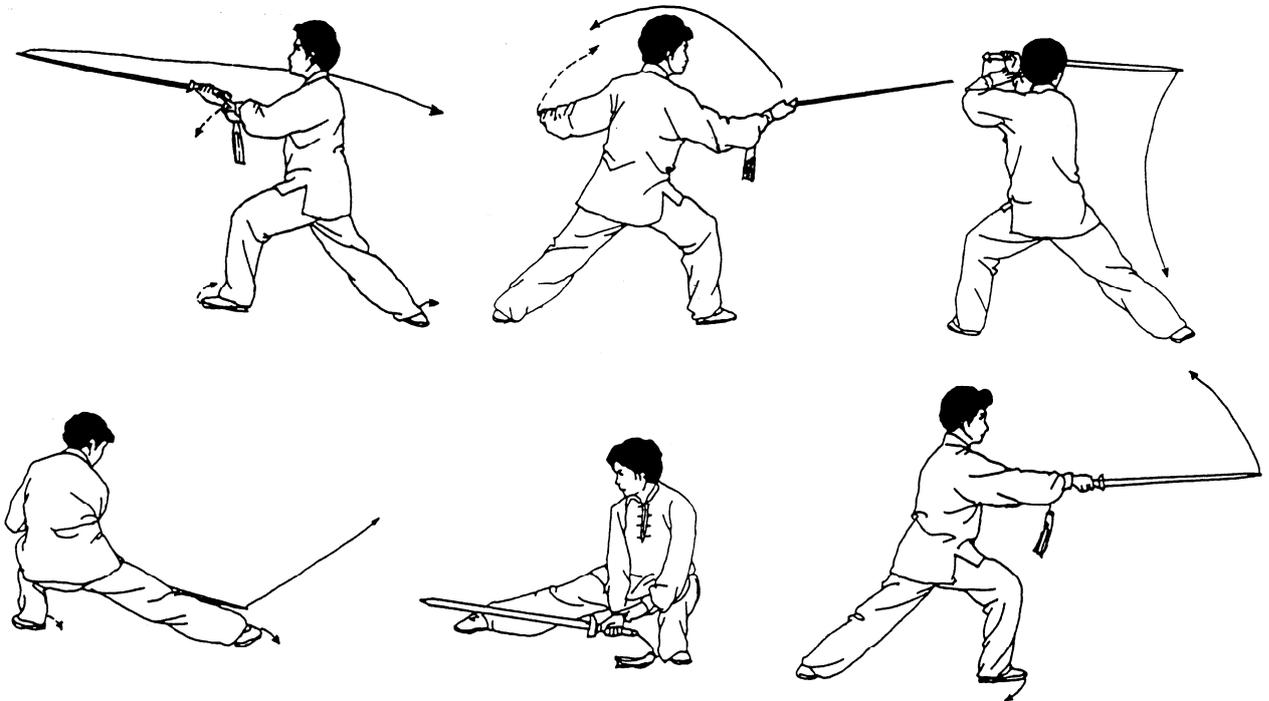


Forme 21 9 H - U 1 tour et pointer l'épée vers l'arrière, en donnant un coup de pied d vers l'avant

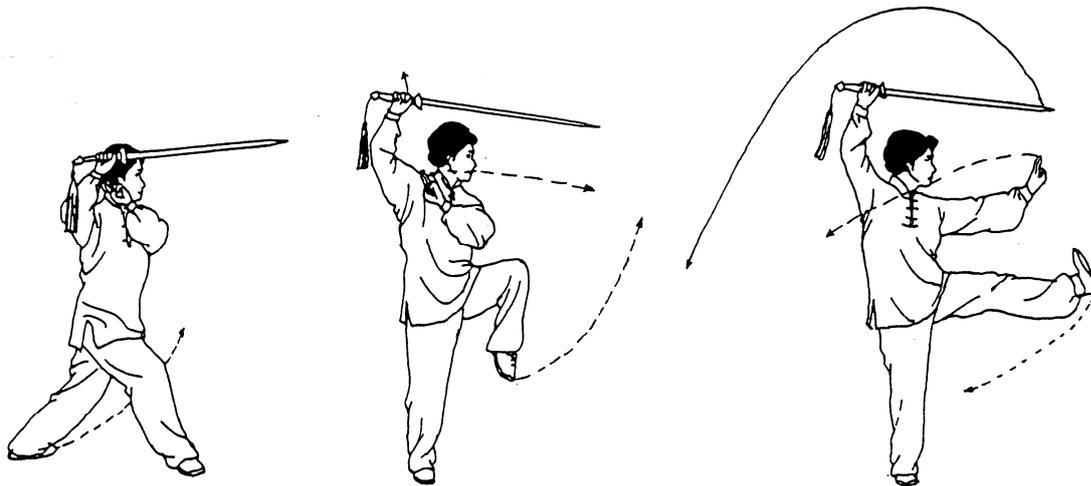


3^e PARTIE

Forme 22 9 H – U ¼ tour et mouvoir l'épée en pas accroupi à droite



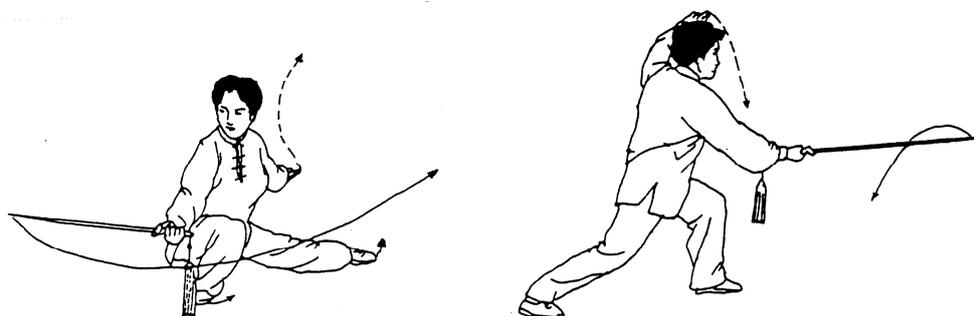
Forme 23 9 H – Parer - donner un coup de talon g



Forme 24 0 H – U ¼ tour - Pointer l'épée - lever le genou g



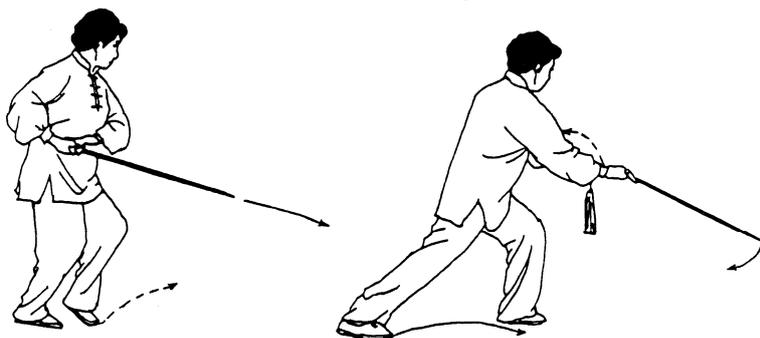
Forme 25 9 H – U ¼ tour et balayer en pas accroupi à g jusqu'au pas de l'arc à g



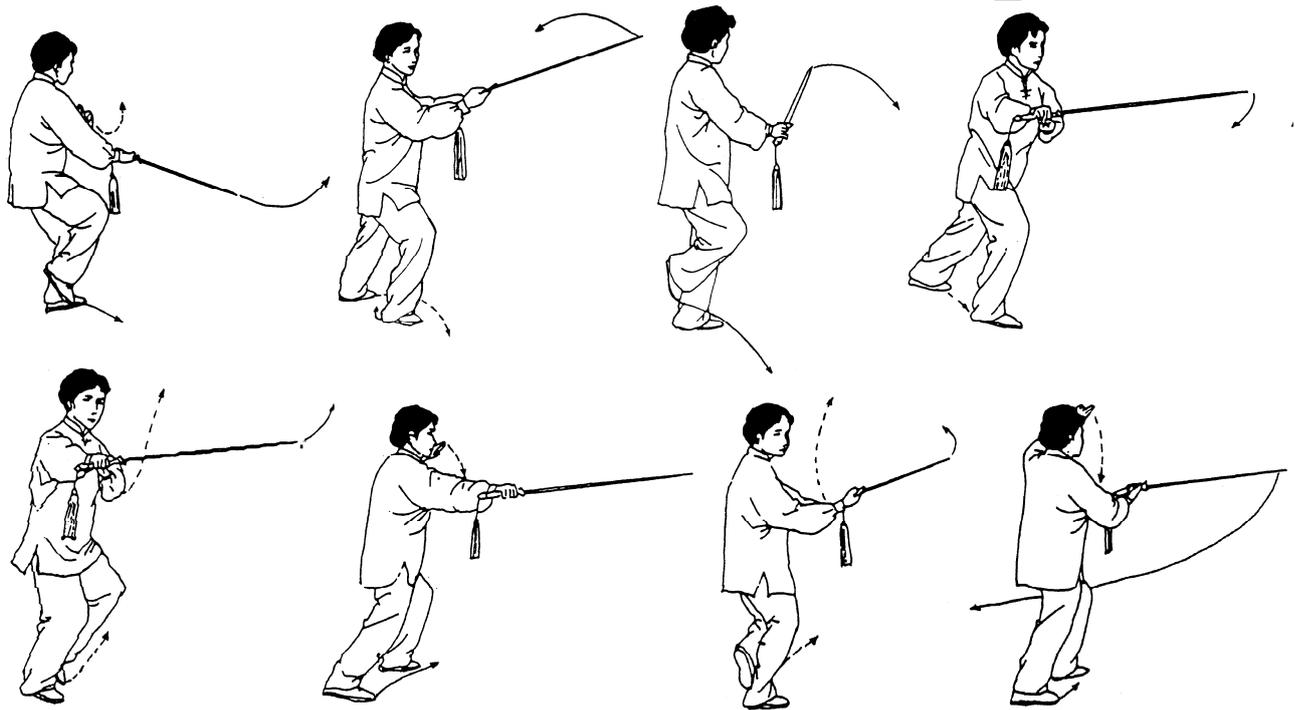
Forme 26 9 H – Couper en croisant vers le bas en pas de l'arc, à d et à g



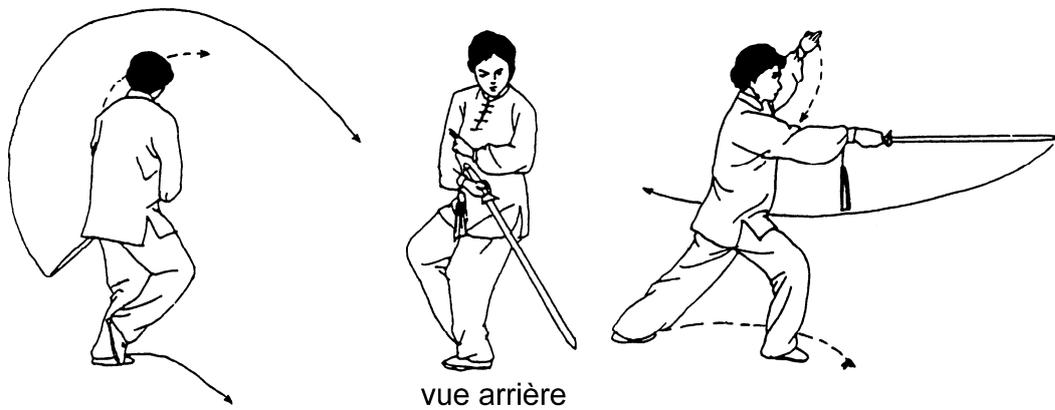
Forme 27 9 H – Piquer sec vers le bas en pas de l'arc à g



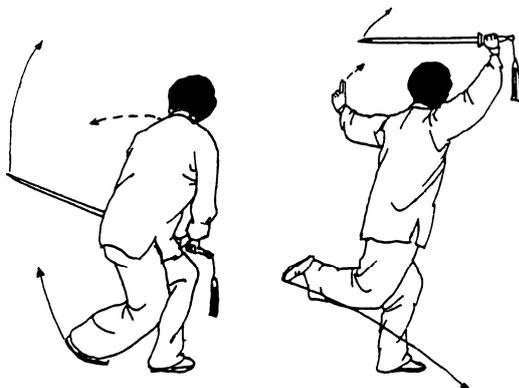
Forme 28 9 H – Mouvoir l'épée comme un nuage : 2 x à d et à g



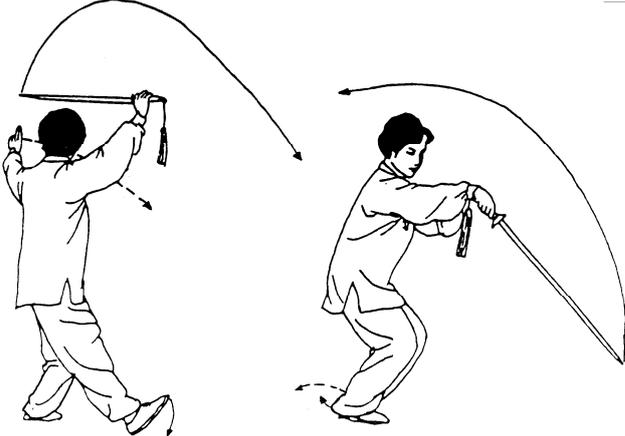
Forme 29 7 H – Couper en pas de l'arc à droite



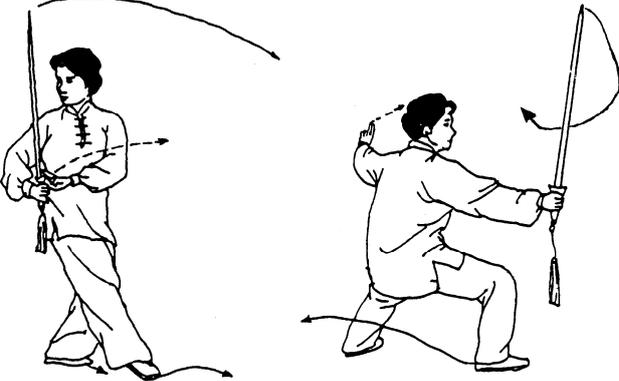
Forme 30 7 H : plier la jambe d vers l'arrière et parer



Forme 31 9 H : Pointer l'épée en pas du clou sur pied d

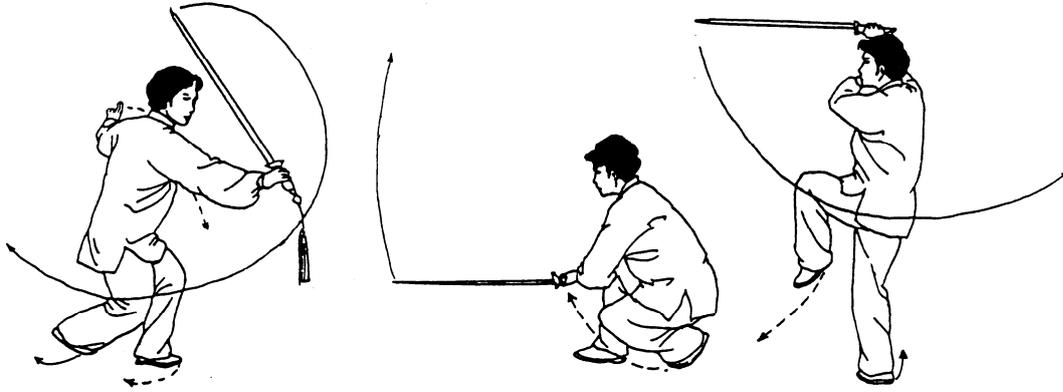


Forme 32 7 H : Pousser l'épée en pas du cavalier (mabu)

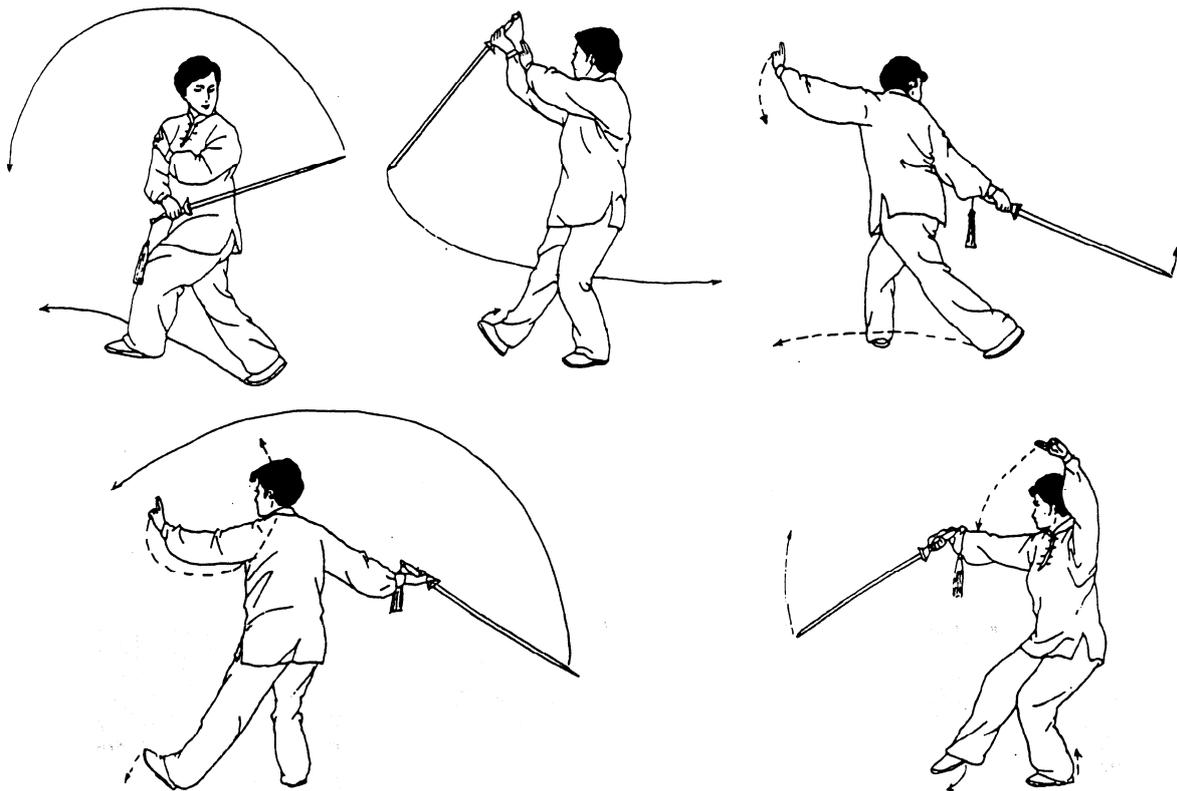


4^e PARTIE

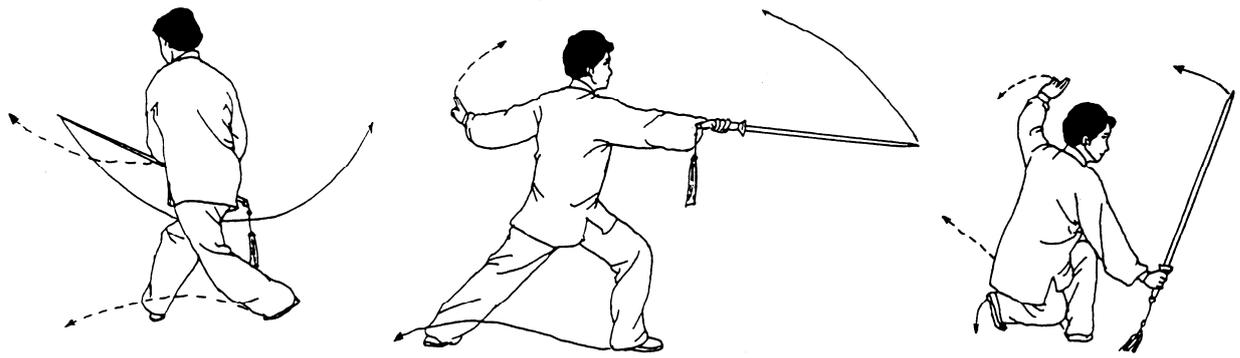
Forme 33 3 H : U 1/3 tour et lever l'épée debout sur la jambe d



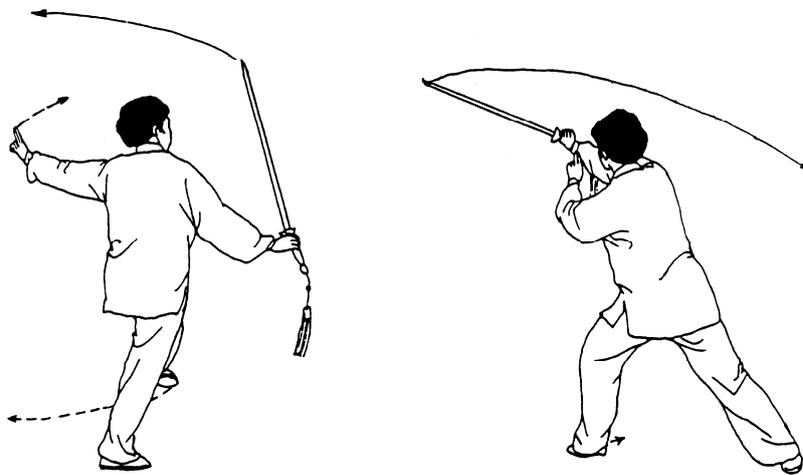
Forme 34 3 H – Avancer et pointer l'épée vers la bas



Forme 35 7 H – Balancer l'épée en pas assis croisé



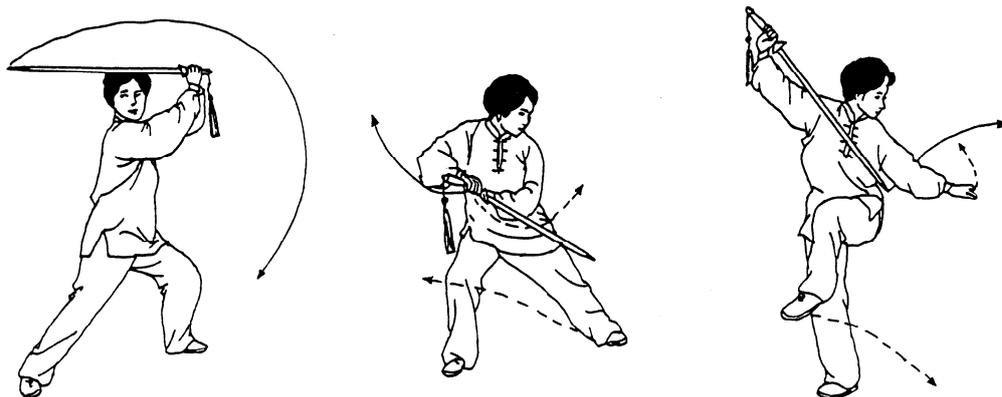
Forme 36 4 H – Piquer vers l'arrière en pas de l'arc à g



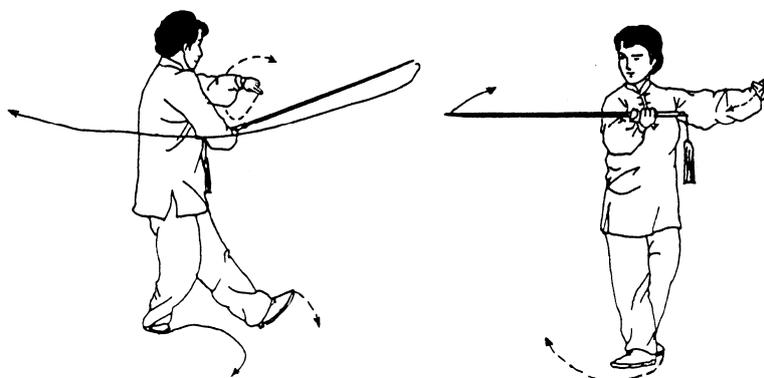
Forme 37 Tourner le corps U de 4 H à 2 H – et piquer vers la bas



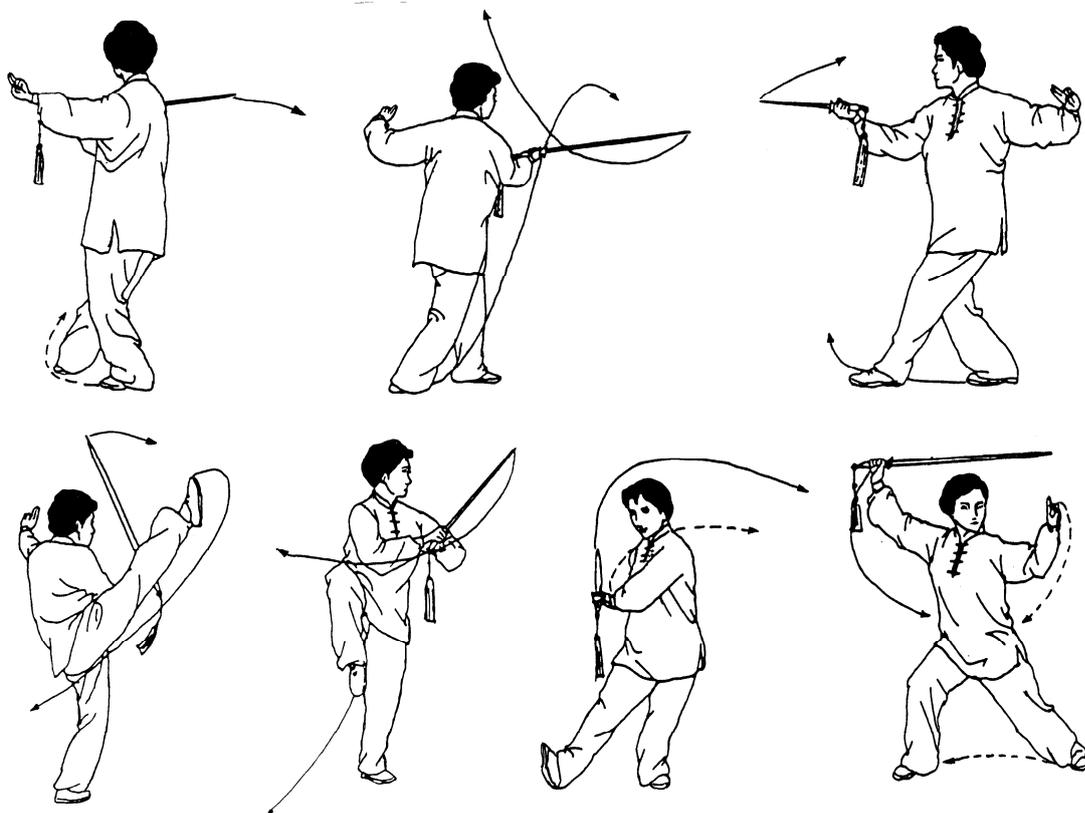
Forme 38 2 H – Lever l'épée et le genou g



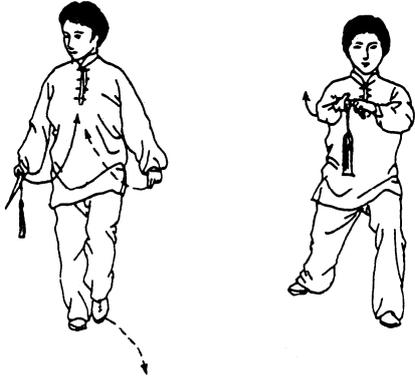
Forme 39 Tourner U de 2 à 9 H puis U de 9 à 7 H – Avancer et mouvoir l'épée



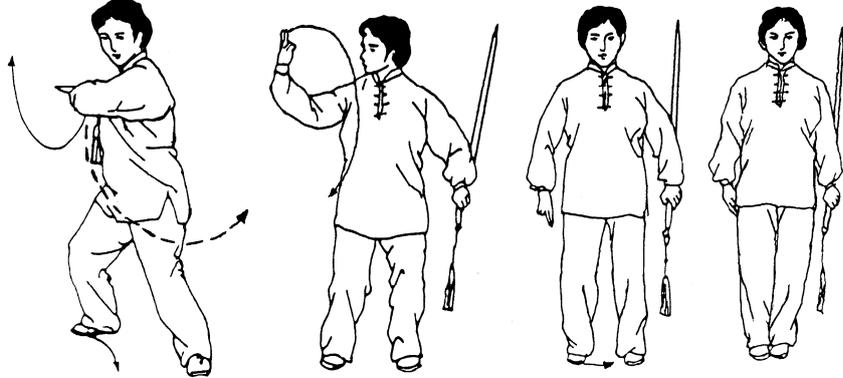
Forme 40 Tourner U de 7 H à 0 H – Balayer avec la jambe et parer



Forme 41 0 H – Piquer l'épée en pas de l'arc à g



Forme 42 0 H – Fermeture



Les 42 formes d'épée

Les 32 formes d'épée est un enchaînement du style YANG (de la famille chinoise du nom de YANG), tout comme les 24 formes de PEKIN pratiquées à mains nues est une forme YANG.

Le présent enchaînement des **42 formes d'épée**, contrairement aux 32 formes d'épée, est composé de différents styles provenant d'origines différentes, telles que le style YANG (famille YANG), le style CHEN (famille chinoise CHEN), et le style SUN.

Pour comparer simplement les 2 styles YANG et CHEN, on peut dire que :

le style YANG est plus sobre

le style CHEN recherche

- une ampleur plus grande dans les mouvements, surtout les mouvements en spirale,

- une expression plus importante de l'énergie (travaille pour une plus grande expression de l'énergie développée à partir du centre, le hara, ou rentrant dans le centre) : d'où un plus grand ressenti.

- un ressenti plus grand du centre

1^e PARTIE

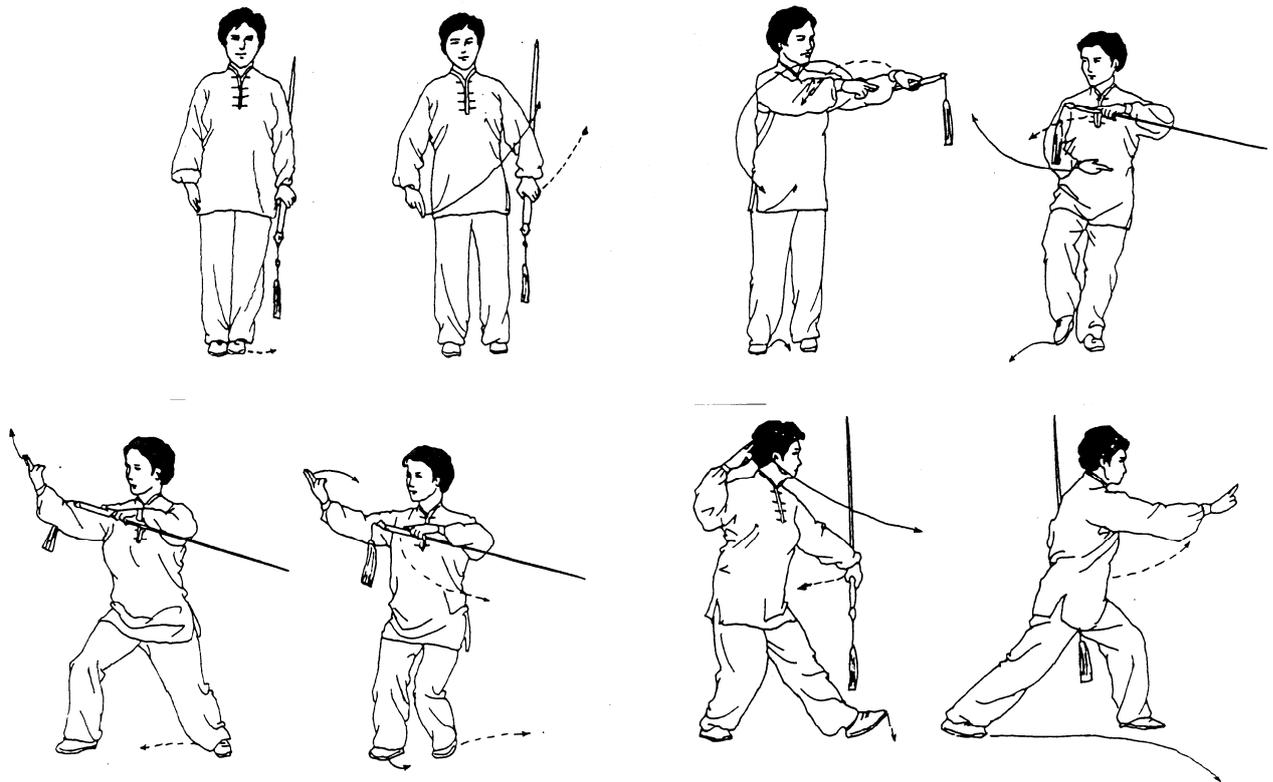
Position initiale

Position initiale : épée dans la main gauche derrière le bras, pointe vers le haut

Main d avec les doigts-épée, **paume d vers la g (vers la cuisse)**, coudes légèrement écartés



Forme 1 9 H – ouverture : parer, brosser



- 1) 0 H : Ecarter le pied g à la largeur des épaules tout en écartant un peu plus les coudes, et en s'asseyant un peu **(figure 1.1)**
- 2) 11 H : Lever les 2 bras vers l'avant à 11 H jusqu'à la hauteur des épaules **(figure 1.2)**
- 3) 1 H : tourner \cup le corps en entraînant les bras horizontalement à 2.00 H, poids légèrement à d.
Tandis que le bras d reste quasi allongé, les bras g se plie au coude, et l'avant-bras g devient parallèle au corps,
- 4) 0 H : revenir à 0 H et transférer le poids sur la jambe g - venir en pas du clou à g **(figure 1.3)**
Emt, prendre la balle. (le bras d en s'abaissant conserve une forme arrondie – balle)
- 5) 2 H : tourner \cup le torse à 2 H en posant le pied d en pas vide à 2 H.
Emt, l'avant-bras d revient légèrement vers soi, la main g et le pommeau de l'épée se posent sur le poignet d. La balle est un peu gonflée entre les bras.
- 5b) 2 H : avancer le corps en pas de l'arc à d **(figure 1.4 – variante)**
Pct, la balle gonfle un peu puis plus fort : les coudes et le corps s'ouvrent (la main g reste posée sur le poignet d)
- 6) 2 H : avancer le corps avec le poids sur la jambe d, **(figure 1.5)**
Emt, avancer le pied g d'un petit demi-pas

7) 10 H : tourner \cup le corps à 10 H
- d'abord avec le pied g qui pivote sur les orteils,
Pct, le bras d se décolle de la main g en avançant vers 2 H
- puis avec le pied d qui pivote sur le talon (on est en pas du clou, poids à g)
Pct, les bras se préparent au "brossé le genou" : bras d quasi tendu vers
12.00H, bras g replié vers soi

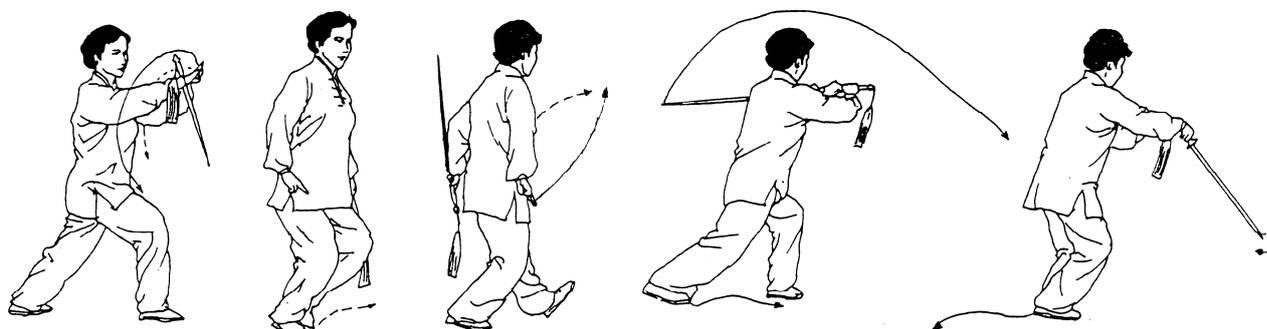
8) 9 H : porter le poids sur jambe à d, et réaliser un pas vide sur le talon g à 9 H

(figure 1.6)

9) 9 H : brosser le genou g en réalisant un pas de l'arc à g à 9 H

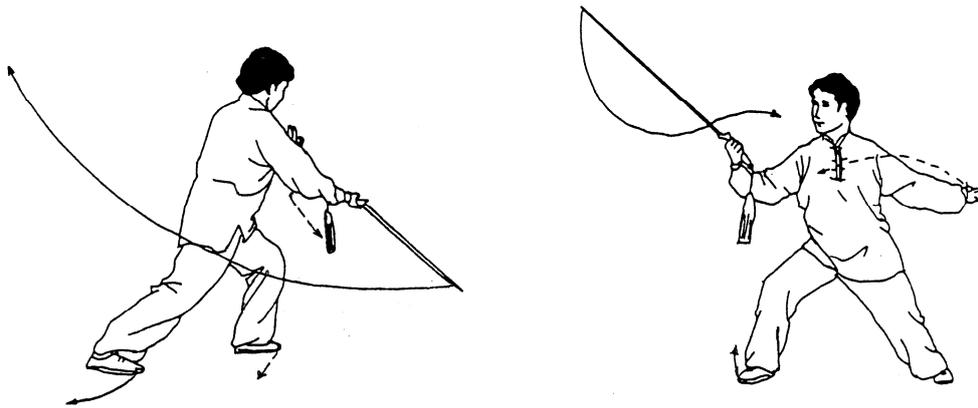
(figure 1.7)

Forme 2 8 H – changer de main, pointer l'épée en pas du clou sur jambe g



- 1) 9 H : avancer le pied d près du g en pas du clou à 9.00 H
Emt, poser la main g sur le poignet intérieur d
- 2) 10 H : avancer le pied d en pas de l'arc à d vers 10 H **(figure 2.1)**
Emt, ouvrir la balle entre les bras, presser avec la main g qui reste posée sur le poignet d
- 3) 9 h : avancer le pied g près du pied d en pas du clou **(figure 2.2)**
Emt, les mains descendent de chaque côté au niveau des hanches, en écartant un peu les bras latéralement.
- 4) 8 H : tourner \cup le torse en avançant la jambe g en pas vide sur le talon **(figure 2.3)**
Emt, les bras s'écartent encore un peu plus
- 5) 8 H : avancer le torse et réaliser un pas de l'arc à g **(figure 2.4)**
Emt, croiser les mains dans les gueules du tigre (croisement dans les creux entre pouces et index) pour pouvoir changer l'épée de main, et ce, à hauteur des épaules
- 6) 8 H : avancer le pied d en pas du clou **(flèches figure 2.5)**
Emt, saisir l'épée de la main d et tourner le poignet d pour lever l'épée : $n \text{ p} \supset \uparrow$
- 7) 9 H : descendre la main d avec l'épée restant verticale, puis tendre le bras d (le coude se lève) **(figure 2.5)**
Pct, pointer l'épée en abaissant la lame par une abduction du poignet d $\leftarrow \text{p} \supset \leftrightarrow$

Forme 3 2 H - Tourner U - Couper obliquement vers le haut en pas de l'arc à d



- 1) 8 H : réaliser une petite boucle U initiée par la hara (pivoter U le poignet d pd U, déplacer la main d vers l'extérieur, tourner le poignet d paume vers la gauche, descendre la main d, pivoter le poignet d paume vers le haut)

Emt, reculer la jambe d pour réaliser un pas de l'arc à g) s p U ↔

(figure 3.1)

- 2) 8 H : s'asseoir sur jambe d en pas vide sur le talon g, avec épée horizontale devant soi, lame couchée avec pointe légèrement tournée vers la gauche : s p U ↔

Emt, les orteils g se soulèvent

Emt, l'avant-bras d revient vers soi avec le coude plié, tandis que les doigts-épée g viennent se poser dans le creux du coude d

- 3) 2 H : tourner U le torse de 8 H à 2 H (180°)

tourner d'abord le torse, avec le poids à d, en pivotant sur le talon g de 8 H à 11 H, et fermer la hanche g ; l'épée suit horizontalement

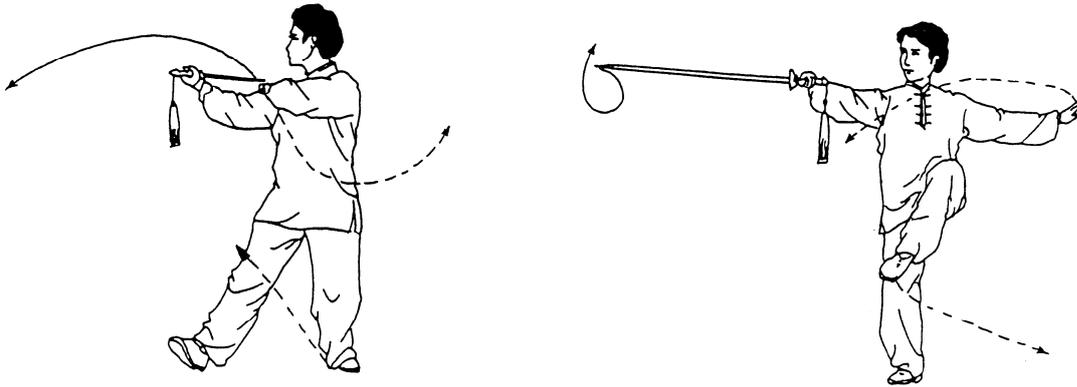
puis porter le poids sur jambe g et continuer à tourner en pivotant

sur le talon d et ouvrir la hanche d jusqu'à 1 H : s p U ↔

Emt, l'épée coupe en montant et les doigts-épée g s'écartent

(figure 3.2):

Forme 4 0 H - lever le genou g et couper vers le bas



1) 2 H : S'asseoir en levant la pointe d

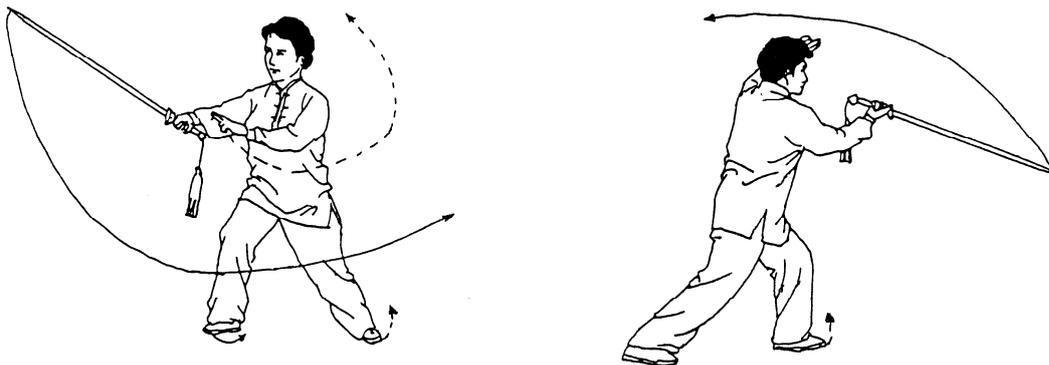
2) 2 H : tourner \cup le haut du torse (éventuellement pivoter un peu le talon d)
Emt, écarter le bras d latéralement pour balayer l'épée à droite, puis en arrière,
et réaliser une abduction du poignet d pour permettre à l'épée d'aller jusqu'à 6 H
Emt, le bras g et les doigts-épée g s'approchent du coude d (suivent l'épée
dans son déplacement) $\text{p} \cup \leftrightarrow$

(figure 4.1)

3) 0 H : avancer le torse à 0 H pour porter le poids sur jambe d
puis lever le genou g en style Chen (la plante du pied g tournée vers l'intérieur protège
le genou d, le genou g est ramené vers l'intérieur, les orteils g sont dirigés vers la bas)
Emt, fendre de haut en bas en style CHEN : épée vers 2 H $\text{n} \text{pd} \supset \Leftrightarrow$

(figure 4.2)

Forme 5 9 H – Tourner $\frac{1}{4}$ tour \cup - Parer en pas de l'arc à gauche



1) 0 H : réaliser une petite boucle verticale rapide \cup avec la pointe d'épée

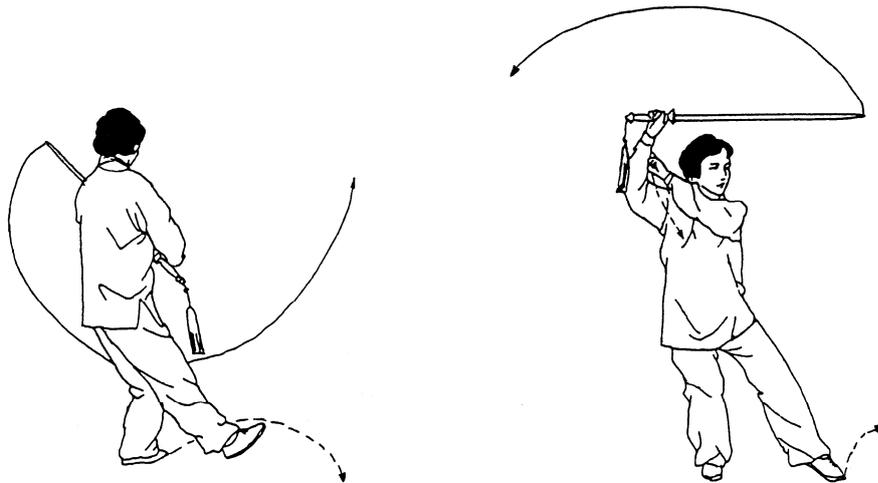
2) 1 H : reculer le pied g à 7 H en pas de l'arc à d avec l'épée toujours à 2 H
Emt, approcher la main g du poignet d : $\text{n} \text{pd} \supset \Leftrightarrow$

(figure 5.1)

3) 9 H : s'asseoir à moitié sur jambe d tout en pivotant sur le talon d jusqu'à 11 H
Emt, couper avec l'épée par le bas en réalisant un $\frac{1}{2}$ cercle \cup
Pivoter ensuite sur le talon g vers 9 H

Emt, parer avec le pommeau de l'épée devant le nez, paume d en haut $\text{s} \text{p} \subset \Leftrightarrow$ **(figure 5.2)**

Forme 6 10 H - U ¼ tour - Couper vers le haut en pas vide à g

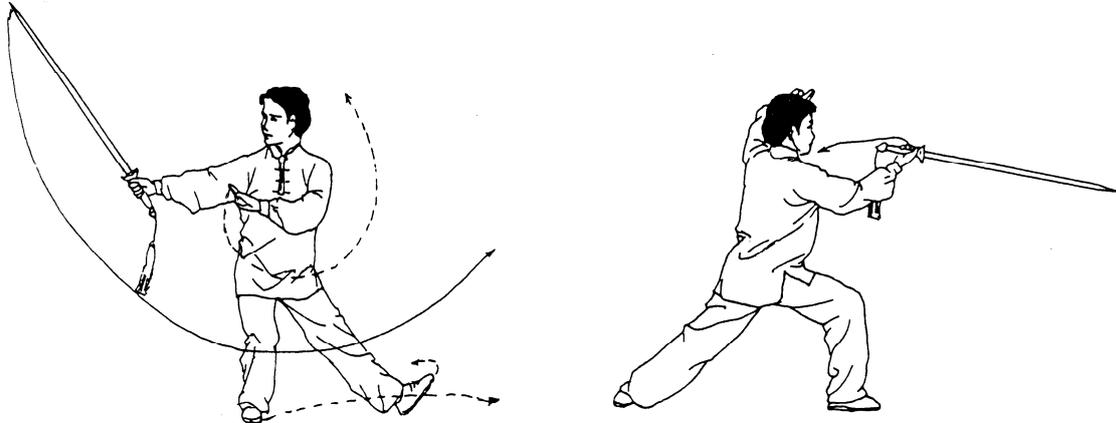


1) 7 H : reculer avec transfert du poids sur la jambe arrière d,
pivoter le talon g vers l'extérieur à 8 H en tournant le corps U à 7 H

2) avancer le pied d en pas vide sur le talon d
Emt, tirer le pommeau et élever la pointe d'épée dans un ½ cercle U supérieur
Emt, les doigts-épée se posent sur le poignet intérieur d : **n pd O ↻** **(figure 6.1)**

2) 10 H : pivoter le talon d à droite et tourner le torse à 10 H pour avancer le pied g
en pas vide sur les orteils vers 9 H
Emt, dessiner avec l'épée un deuxième ½ cercle U inférieur jusqu'à ce que le
pommeau vienne s'arrêter devant la tempe droite en pronation forcée, pointe vers l'avant. :
Pct, les doigts-épée g restent poser sur le poignet intérieur d **p p< ⇔** **(figure 6.2)**

Forme 7 9 H - Couper vers le haut en pas de l'arc à droite



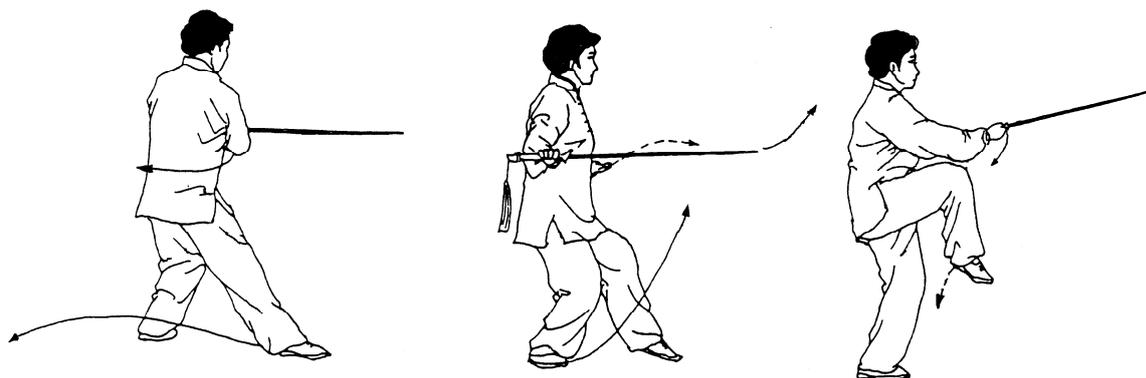
- 1) 0 H : Lever le pied g et le reposer plus loin à 9 H sur le talon
Emt, dessiner avec l'épée un $\frac{1}{2}$ cercle \cup supérieur (vers le haut et l'arrière) en dirigeant la main d vers 3 H, regard vers la pointe d'épée à 2 H : $n \otimes \nearrow$
Pct, les doigts-épée g s'écartent légèrement du poignet d

(figure 7.1)

- 2) 9 H : tourner et avancer le torse à 9 H
Emt, porter d'abord le poids sur jambe g puis avancer d'un pas la jambe d en pas de l'arc à droite $s \subset \leftrightarrow$
Emt, dessiner avec l'épée un $\frac{1}{2}$ cercle \cup inférieur jusqu'à ce que le pommeau vienne devant le nez en supination forcée, pointe d'épée vers l'avant à 9 H

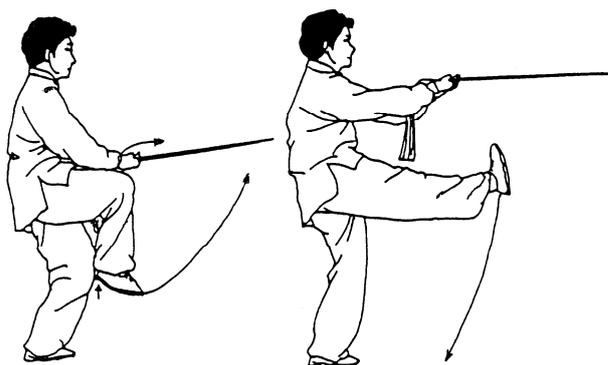
(figure 7.2)

Forme 8 9 H - Tenir l'épée à deux mains, debout sur la jambe g



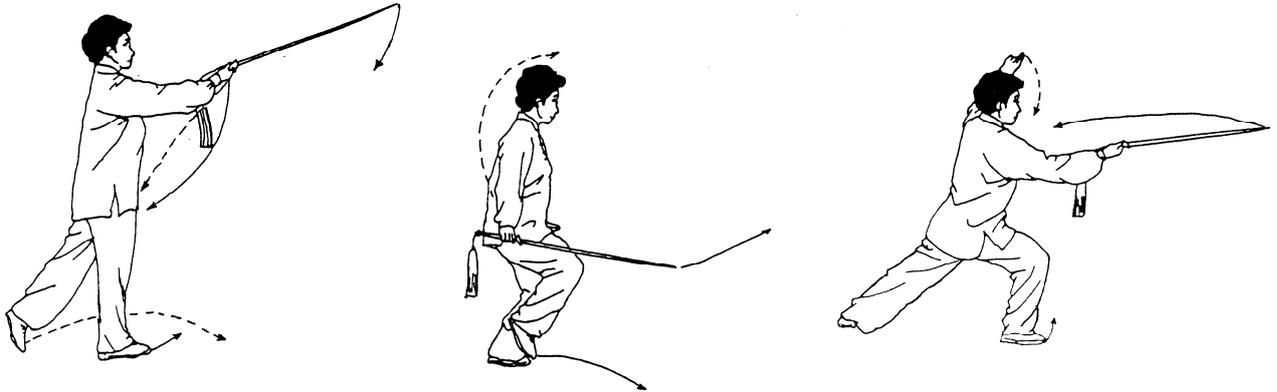
- 1) 7 H : s'asseoir sur jambe g sans soulever les orteils d en tournant le torse à 6 H **(figure 8.1)**
Emt, tirer le pommeau vers les côtes g et poser les doigts-épée sur le poignet d : **s ∪ ↔**
- 2) 9 H : reculer le torse en le redressant à 9 H
Emt, reculer la jambe d derrière la jambe g en pas de l'arc à g
Emt, déplacer la main d vers l'extérieur et tourner le poignet d : **n ⊃ ↔**
Pct, les doigts-épée restent posés sur le poignet intérieur d
- 3) 9 H : s'asseoir sur jambe d en pas vide sur les orteils g **(figure 8.2)**
Emt, écarter latéralement les mains, paumes vers le bas : **p ∩ ↔**
- 4) 9 H : poser le pied g sur le talon (pas vide), porter le poids sur la jambe g puis lever le genou d
Emt, ouvrir les bras, tourner les poignets **s ∪**, approcher les mains (main g sous main d) puis piquer légèrement l'épée devant soi à 9 H : **s ∪ ↔** **(figure 8.3)**

Forme 9 9 H - piquer fort - donner un coup de talon d



- 1) 9 H : descendre sur la jambe gauche porteuse, avec le genou d levé
Emt, la main d descend l'épée horizontalement, lame couchée : **s ∪ ↔** **(figure 9.1)**
- 2) 9 H : redresser la jambe porteuse g en donnant un coup de talon d
Emt, piquer fort avec l'épée en avant : **s ∪ ↔** **(figure 9.2)**

Forme 10 9 H – Piquer après un pas sauté

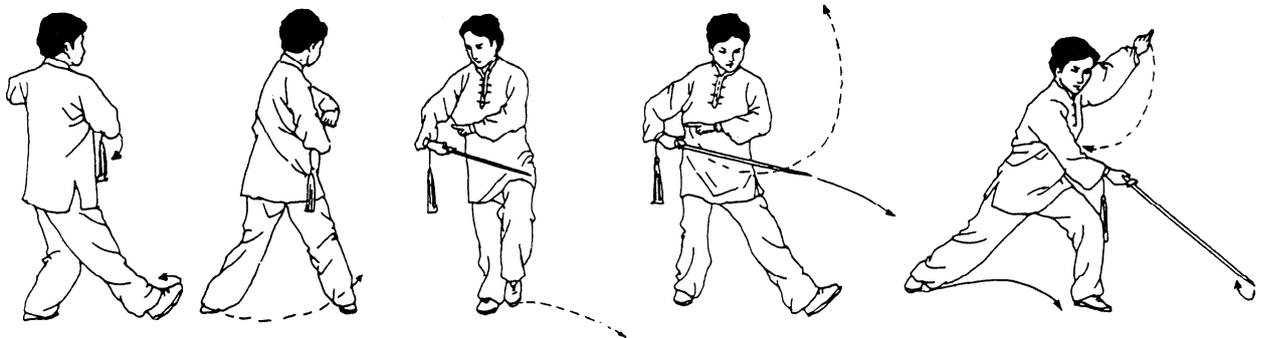


- 1) 9 H : sans plier la jambe g, ni la jambe d, se laisser déséquilibrer vers l'avant, jusqu'à réception sur le pied d
Emt, piquer à 9 H : s ∪ ↔ **(figure 10.1)**

- 2) 9 H : réaliser un pas sauté en avançant le pied g devant le pied d puis en avançant rapidement le pied d en pas du clou
Emt, descendre les bras latéralement, mains à hauteur des hanches, en retournant les poignets paumes en bas : p ∩ ↔ **(figure 10.2)**

- 3) 9 H : avancer le torse et le jambe d à 9.00 H en pas vide sur le talon puis en pas de l'arc à d
Emt, retourner le poignet et piquer l'épée à 9 H, lame couchée s ∪ ↔ **(figure 10.3)**
Pct, les doigts-épée se lèvent au-dessus de la tête

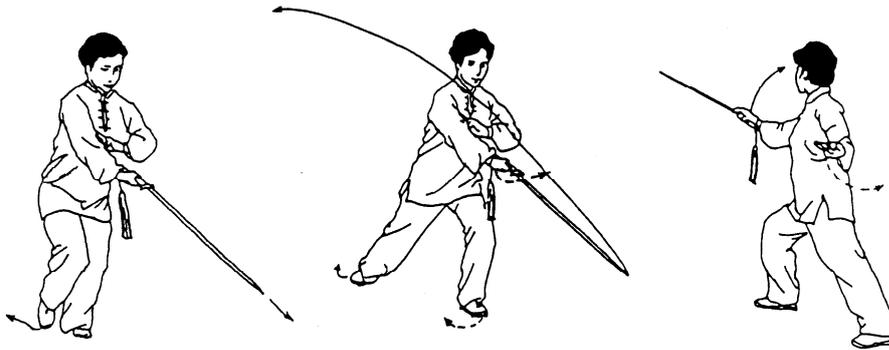
Forme 11 10 H - U 1 tour - piquer vers le bas



- 1) 9 H : s'asseoir sur la jambe g, en pas vide sur le talon d
- 2) 9 H : tourner U le corps à 6 H en pivotant sur le talon d et en transférant tout le poids à g
Emt, l'épée dessine un ½ cercle U horizontal de 9 H à 3 H: s U ← **(figure 11.1 ...)**
Pct, les doigts-épée se posent sur le coude d intérieur
- 3) transférer le poids sur la jambe d en tournant le torse de 6H vers 8 H
(en fermant la hanche d et en ouvrant la hanche g) s U ← **(figure 11.2 ...)**
- 4) lever la jambe g et venir en pas du clou, sans changer ni les hanches, ni le torse de position (ils se trouvent en tension, prêts à exécuter une rotation du corps vers la gauche)
- 5) 0 H : tourner U d'½ tour le corps comme un ressort sur la jambe d
de 8 à 0 H s U ↔ **(figure 11.3)**
- 6) 0 H : poser le pied g en pas vide vers 10 H **(figure 11.4)**
- 7) 10 H : réaliser un pas de l'arc à gauche à 10 H
Emt, piquer vers le bas à 10 H, lame couchée s U ↔ **(figure 11.5)**

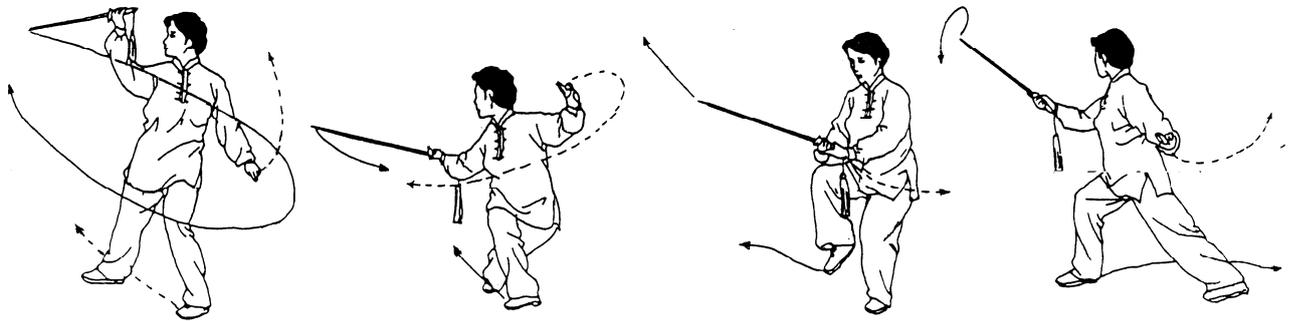
2^e PARTIE

Forme 12 5 H - tourner ½ tour - couper horizontalement en pas de l'arc à d



- 1) 10 H : avancer le torse légèrement, le talon d arrière se décolle
Emt, retourner \curvearrowright le poignet d, paume à g, et descendre un peu la main g : $\mathbf{n} \supset \leftrightarrow$
- 2) 10 H : avancer le pied d en pas du clou
Emt, réaliser une petite boucle \curvearrowright avec la pointe d'épée $s \cup \leftrightarrow$ **(figure 12.1)**
(flèche figure 11.5)
Pct, poser les doigts-épée sur le coude d intérieur
- 3) 10 H : reculer le pied d en pas de l'arc à g à 5 H $s \cup \leftrightarrow$ **(figure 12.2)**
Emt, ouvrir en écartant un peu les doigts-épée du coude d intérieur
(dans cette position, l'épée est \perp au torse, les hanches sont dans la direction du torse pour assurer un espace (petite balle) sous l'aisselle d)
- 4) 10 H : s'asseoir en levant les orteils g
- 5) 5 H : tourner \curvearrowright le corps de 11 H à 4 H en pivotant d'abord sur le talon g, puis sur le talon d , pour réaliser un pas de l'arc à d **(figure 12.3)**
Emt, couper avec l'épée horizontalement vers la droite : $s \cup \leftrightarrow$
Pct, la main g se déplace latéralement vers l'extérieur

Forme 13 3 H - balancer énergiquement l'épée en pas de l'arc à d



- 1) 0 H : s'asseoir sur jambe g, puis fortement dans la hanche g, en tournant le torse de 4 H à 0 H et en pivotant très légèrement sur le talon d vers l'intérieur de 4H à 3HEmt, tirer le pommeau vers le visage, en pliant le coude d vers le bas, pour prendre le commandement à g avec l'épée, lame vers la d, paume d vers soi : s ○ ⇨
Pct, les doigts-épée descendent au niveau de la hanche g en s'écartant latéralement **(figure 13.1)**

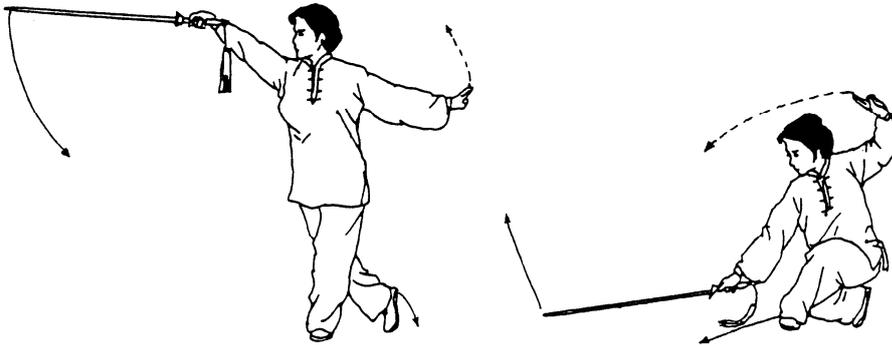
- 2) 2 H : déplacer le pied g en pas croisé derrière le pied d, genoux pliés Emt, protéger la jambe d avec l'épée (voir forme 9 des 32 postures) : réaliser avec l'épée une courbe ∩ mont. puis desc. g-d jusqu'à ce que l'épée soit horizontale, bras d horizontal latéral
Pct, la main g se lève jusqu'à hauteur de l'oreille g : p ∩ ⇨ **(figure 13.2)**

- 3) 2 H : transférer le poids sur jambe g en déplaçant le torse latéralement à droite (vers 4 H)
Emt, passer la jambe d devant la jambe g et lever le genou d **(figure 13.3)**
Emt, amener la main d à hauteur des côtes g en retournant le poignet, pd ∩ pour préparer le balancé, l'épée est ⊥ au torse : s ∩ ⇨
Pct, la main g s'ouvre et reçoit dans le creux la main d (revers d dans paume g)

- 4) 3 H : poser le talon d en pas vide à 3 H

- 5) 3 H : réaliser un pas de l'arc à d en balançant l'épée de 1 H à 4 H, lentement au début du mouvement, puis rapidement **en vibrant** : s ∩ ⇨ **(figure 13.4)**
Emt, retourner la main g, paume en bas, les doigts épées se reforment, le bras g s'écarte latéralement.

Forme 14 3 H - Appuyer l'épée en pas assis croisé



- 1) 3 H : reculer le pied d en pas croisé en passant derrière le pied g, et poser les orteils d à 3 H (20 cm en arrière)

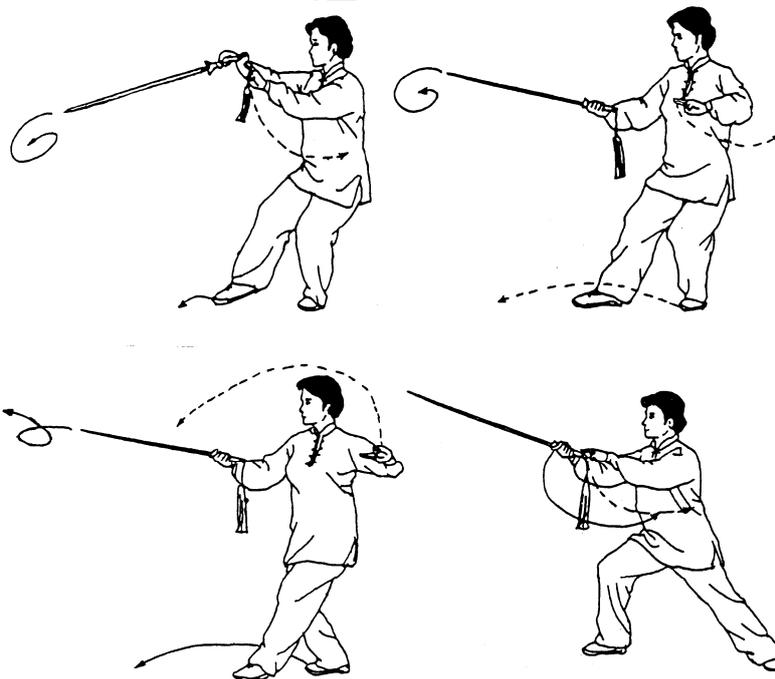
Emt, lever l'épée horizontale devant soi, pommeau à hauteur du front, lame verticale, en retournant le poignet d (en tournant le bras d tendu) **a** ⇌ ⇌
Emt, lever latéralement les doigts-épée g

(figure 14.1)

- 2) 3 H : s'asseoir en pas croisé sur la jambe d, en s'agenouillant sur le genou d
Emt, retourner le poignet d, paume d vers le bas, et abaisser l'épée en la maintenant horizontale devant soi, lame couchée : **p** ⇌ ⇌.

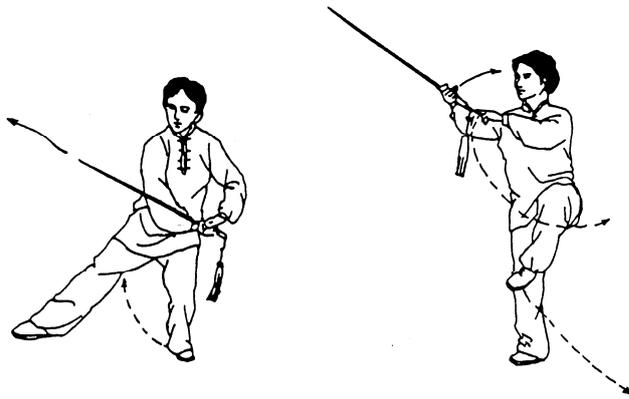
(figure 14.2)

Forme 15 3 H - Envelopper en marchant en avant avec 3 petites boucles U



- 1) 3 H : se relever et avancer le pied d en pas vide sur les orteils à 3 H **(figure 15.1)**
 Emt, lever pointer l'épée devant soi, lame debout, et retourner le poignet d : $n \supset \leftrightarrow$
 Pct, les doigts-épée se posent sur le poignet d
- 2) 3 H : avancer davantage le pied d (pas avancé) en pas vide sur le talon d **(figure 15.2)**
 Emt, coucher la lame (paume d en haut) et réaliser avec l'épée
 une 1^e petite boucle U : $s \cup \leftrightarrow$
 Pct, la main g s'écarte latéralement légèrement
- 3) 3 H : avancer le pied g en pas croisé devant le pied d **(figure 15.3)**
 Emt, réaliser avec l'épée, lame couchée,
 une 2^e petite boucle U : $s \cup \leftrightarrow$
 Pct, la main g s'écarte latéralement vers l'extérieur
- 4) 3 H : avancer le pied d en pas de l'arc à d à 3 H **(figure 15.4)**
 Emt, réaliser avec l'épée, lame couchée,
 une 3^e petite boucle U : $s \cup \leftrightarrow$
 Pct, les doigts-épée se posent sur le poignet d

Forme 16 1 H - Piquer vers le haut - lever le genou g



1) 0 H : tourner \cup le torse de 3 H à 0 H en s'asseyant dans la hanche g
Emt, tirer le pommeau de l'épée vers la g en prise de commandement,
main d à hauteur des côtes g et paume d en haut : s $\cup \leftrightarrow$
Pct, les doigts-épée restent posés

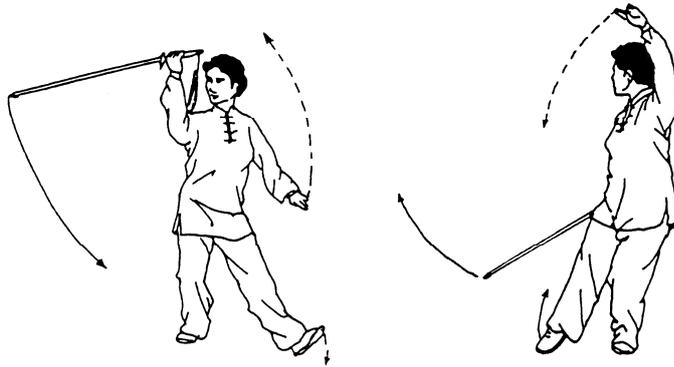
(figure 16.1)

2) 2 H : tourner \cup le torse de 0 H à 2 H en restant en pas vide avec le poids
sur la jambe g
Emt, revenir avec l'épée entre les côtes, devant soi, pommeau à hauteur
du thorax : s $\cup \leftrightarrow$

3) 1 H : avancer à 1 H pour porter le poids sur la jambe d puis lever le genou g
Emt, piquer vers le haut à 1 H : s $\cup \leftrightarrow$

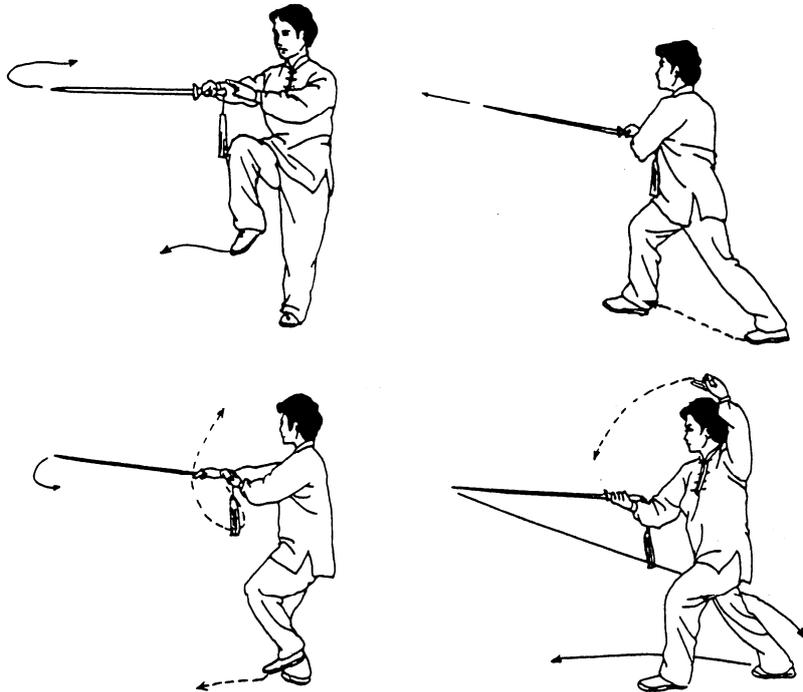
(figure 16.2)

Forme 17 1 H - Bloquer vers le bas en pas vide à droite



- 1) 11 H : tourner \cup le torse de 1 à 11H en ouvrant la hanche g et poser le talon g en pas vide
Emt, tirer l'épée horizontale avec le pommeau, jusqu'à ce qu'il soit en face du visage, en baissant le coude d afin de réaliser une supination, paume d vers soi, pointe d'épée à d: s $\circ \Rightarrow$
Pct, la main g avec les doigts-épée descend à hauteur de la hanche g, **pg** \cap **(figure 17.1)**
- 2) 11 H : avancer le torse en portant le poids sur jambe g : le talon d se décolle
Emt, commencer un grand cercle \cup en descendant la main d dans une courbe gauche desc., jusqu'au niveau de la hanche g : **n** $\circ \uparrow$
Emt, lever la main g au-dessus de la tête
- 3) 1 H : tourner \cup le torse à 1 H en terminant le cercle inférieur pour bloquer vers le bas (protection de la jambe d avec l'épée) en pas vide sur les orteils d. regard à 4 H : **p** $\cap \searrow$ **(figure 17.2)**

Forme 18 3 H - Prendre le commandement à d et à g



- 1) 1 H : en maintenant le torse à 1 H, lever le genou d
Emt, lever l'épée dans une position horizontale devant soi, lame debout, regard à 1 H : $n \supset \Leftrightarrow$
Pct, les doigts-épée se posent sur le poignet d **(figure 18.1)**

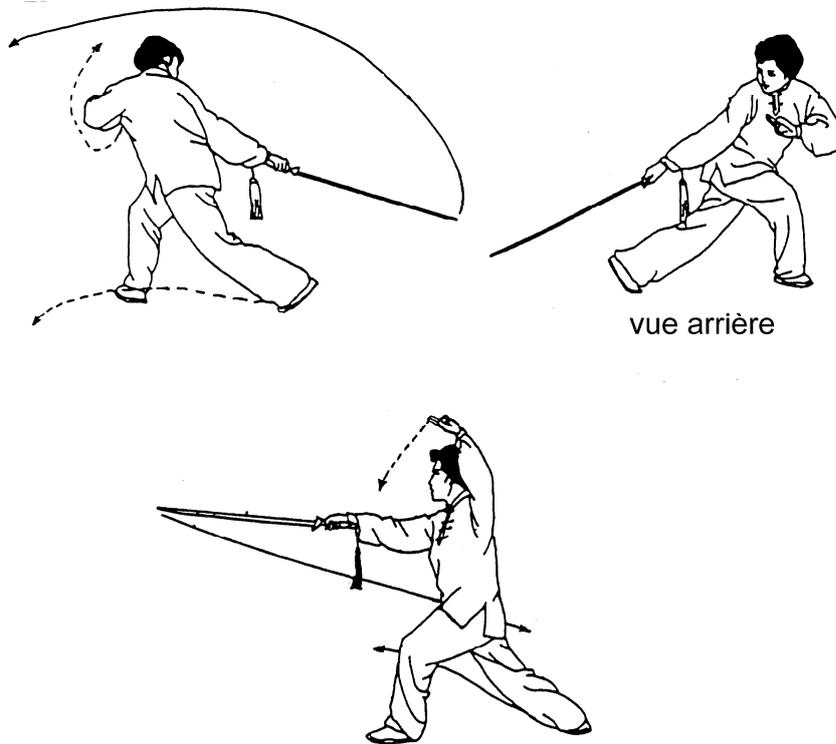
- 2) 3 H : tourner le torse à 3 H, poser le talon d en pas vide sur le talon d, puis en pas de l'arc à d
Emt, prendre le commandement à d en tournant le poignet d en pronation : $p \curvearrowleft$
Emt, les doigts-épée sur le poignet d **(figure 18.2)**

- 3) 3 H : avancer le pied g près du droit , pied g levé **(figure 18.3)**

- 4) 3 H : tourner le torse à 2 H et poser le talon g en pas vide à g à 2H
Emt, séparer les mains en écartant les bras latéralement

- 5) 3 H : avancer le torse en réalisant un pas de l'arc à g vers 3 h
Emt, prendre le commandement à gauche dans une courbe à g en retournant le poignet d en supination : $s \cup \rightarrow$
Pct, les doigts-épée protègent la tempe g, avec la paume en haut **(figure 18.4)**

Forme 19 3 H - Couper en pas de l'arc à g



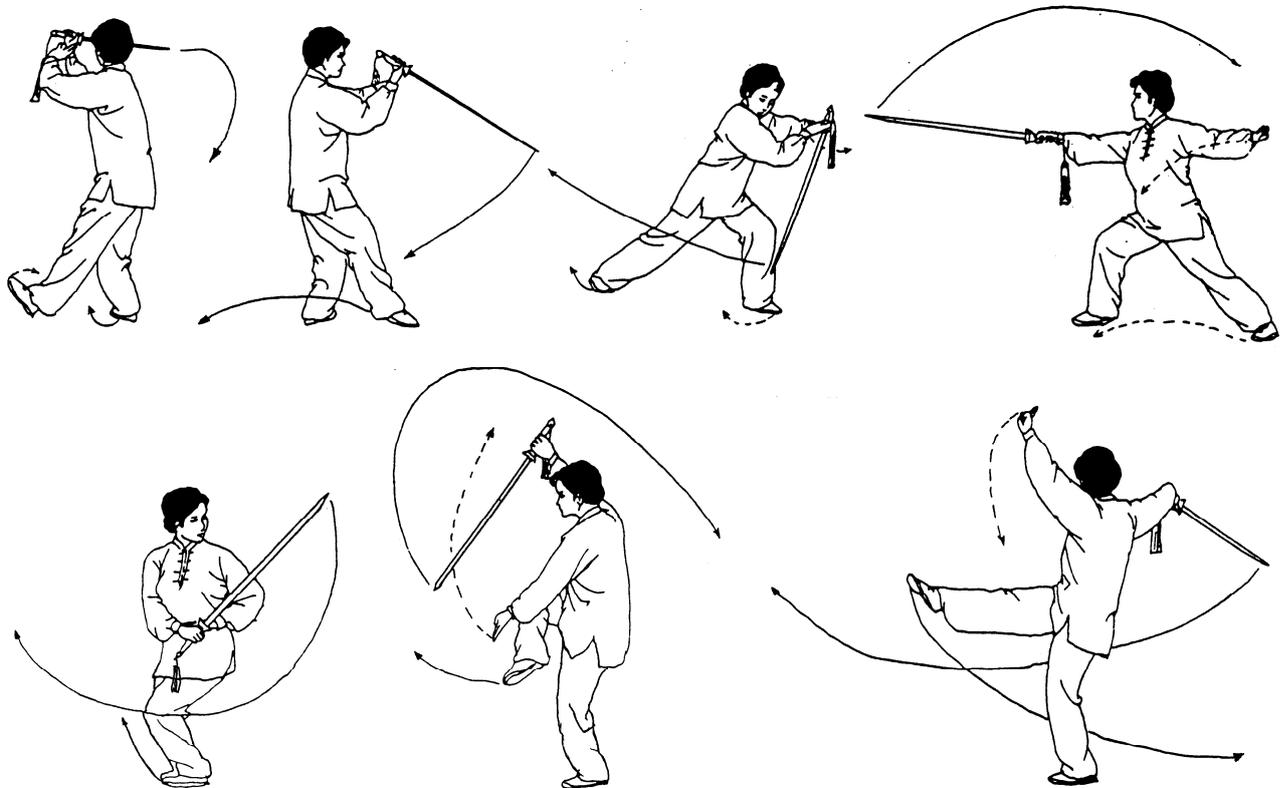
- 1) 3 H : avancer le pied d en pas du clou
 Emt, pivoter le poignet d dans le sens \curvearrowright (paume en bas) pour réaliser avec l'épée une courbe montante-descendante vers la g et amener la pointe de la lame du côté g : $\text{p} \curvearrowleft$
 Pct, poser la main g sur l'avant-bras d.
- 2) 3 H : avancer et tourner le torse vers 4 H **(figure 19.1 a,b)**
 Emt, poser le talon d avec le pied d tourné vers l'extérieur en pas croisé; puis lever le talon g
 Pct, couper latéralement avec l'épée dans une courbe \curvearrowright avant-arrière : $\text{p} \curvearrow \searrow$
 Pct, le bras g suit le mouvement, les doigts-épée g venant à hauteur de l'aisselle d
 Le regard suit la pointe de lame à 9 H
- 3) 3 H : avancer le pied g en pas vide sur le talon g **(flèche figure 19-1)**
 Emt, retourner le poignet d, paume d en haut, et lever la main d à hauteur de l'oreille, lame vers l'arrière : $\text{n} \supset \leftrightarrow$
 Pct, les doigts-épée viennent à hauteur de la hanche g, paume en bas
- 4) 3 H : réaliser un pas de l'arc à g à 3 H **(figure 19.2)**
 Emt, couper avec l'épée de haut en bas (l'épée prend une position horizontale devant soi, lame debout, paume d vers la gauche) : $\text{n} \supset \leftrightarrow$
 Pct, les doigts-épée g protègent la tempe g

Forme 20 6 H - U ¼ tour et lever l'épée horizontalement en pas du clou



- 1) 9 H : avancer le torse (poids sur la jambe g) puis avancer la jambe d en levant le genou d **(figures 20.1 et 20.2)**
 Emt, abaisser l'épée en coupant latéralement (écarté du corps) vers l'arrière : p ∩ ↘
 Pct, les doigts-épée, paumes en bas, viennent à hauteur du plexus près du corps
- 2) 9 H : poser le pied d à plat en pas vide, pied tourné vers l'extérieur (vers 5 H) (bien descendre son centre, descendre sur ses jambes)
 Emt, pivoter le poignet d, paume d en haut, en ramenant l'avant-br d horizontal et perpendiculaire au torse, pointe d'épée vers la droite à 9 H : s ○ ⇒
 Sans changer les doigts-épées, ceux-ci se placent sur le poignet d intérieur
- 3) 6 H : Avancer le torse pour porter le poids sur jambe d, **(figure 20.3)**
 puis amener le pied g près du d en pas du clou à 3 H en pivotant le torse vers 6 H
 Emt, le main d se lève à hauteur du front, paume d toujours vers soi.
 L'épée reste horizontale, lame dirigée vers la droite. s ○ ⇒
 Emt, relever son centre
 Pct, les doigts-épée restent posés sur le poignet intérieur d.

Forme 21 9 H - U 1 tour et pointer l'épée vers l'arrière en donnant un coup de pied d vers l'avant

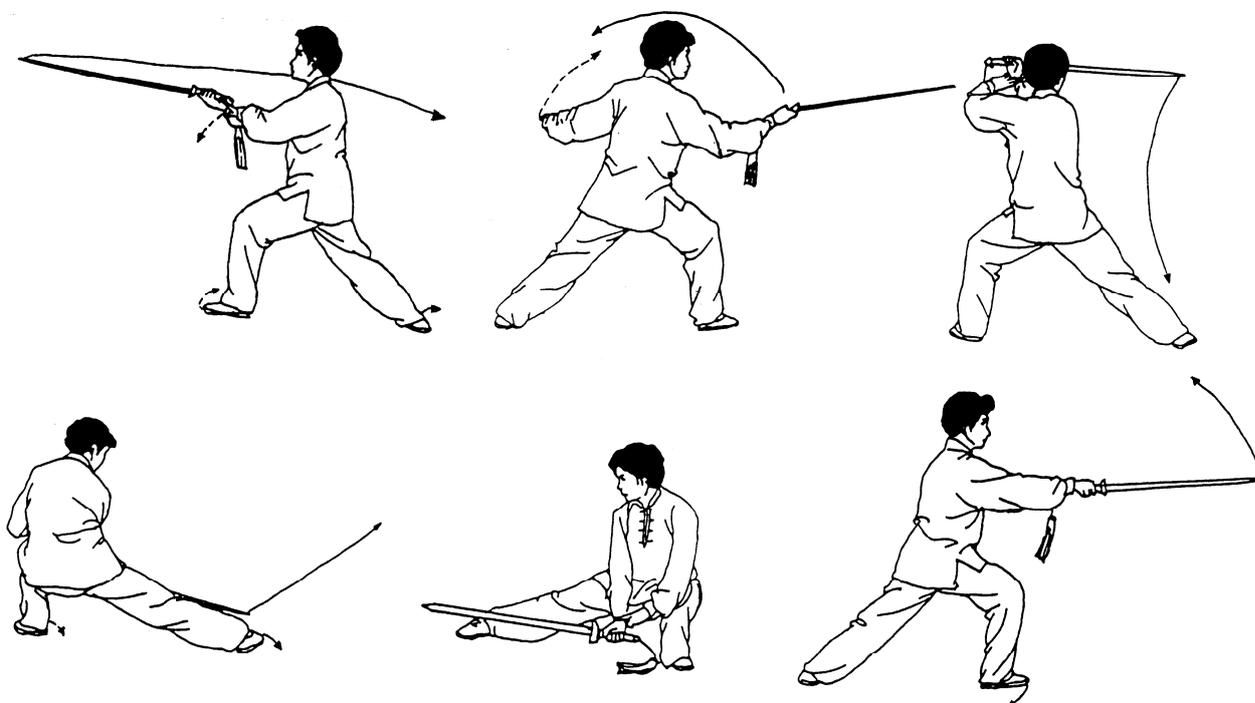


- 1) 6 H : Poser le pied g devant en pas vide (tourné à l'intérieur à 8 H) **(figure 21.1 à revoir)**
- 2) 9 H : Transférer le poids sur la jambe g, et tourner le torse U ¼ tour vers 9H
Emt, pivoter le pied d sur les orteils et terminer en pas vide à d sur les orteils **(figure 21.2)**
Emt, pivoter la main d davantage en s ⊂ (pouce en bas, paume vers l'extérieur)
en tenant l'épée avec le pouce et l'index - l'épée est tombante,
le pommeau à hauteur du visage, lame à 9 H
- 3) 9 H : reculer le pied d derrière le pied g (pas croisé) en pas de l'arc à gauche **(figure 21.3)**
Emt, descendre légèrement le bras d et laisser tomber la pointe de l'épée.
- 4) 3 H : tourner le torse U de 9H vers 3 H en transférant le poids sur la jambe d
1) en pivotant d'abord sur le talon g de 120° (les pieds se regardent, avec orteils g et d rapprochés et talons écartés),
Emt, séparer les mains – la pointe d'épée se déplacent vers 3 H en remontant légèrement
2) puis en pivotant sur le talon d pour terminer en pas de l'arc à droite à 3 H **(figure 21.4)**
Emt, l'épée réalise une courbe montante vers 3 H jusqu'à l'horizontale,
lame vertic. : ⊃ ⇄
Pct, le bras g est tendu latéralement vers 11H, main g et doigts-épée dans le prolongement du bras g, paume g vers l'avant.

- 5) avancer le pied g en pas du clou, poids sur le pied d
 Emt, plier le coude d vers le bas pour approcher la main d du visage, paume vers soi
 Emt, tirer l'épée en amenant la lame à droite $s \circ \Rightarrow$
 Pct, les doigts-épée se posent sur le poignet d
- 6) porter le poids sur le pied g **(figure 21.5)**
 Emt, abaisser la main d contre les côtes g, paumes vers l'intérieur et tirer l'épée
 dans un cercle \cup supérieur pour devenir obliquement montante vers 9 H
 – regard vers la pointe d'épée
- 7) 3 H : lever le genou d en Chen **(figure 21.6)**
 Emt, réaliser un $\frac{1}{2}$ cercle \cup inférieur jusqu'à ce que la main d soit levée
 au-dessus de la tête et la lame d'épée dirigée vers le bas
 Pct, la main g descend et les doigts épée viennent sous l'épée dans le prolongement
 de la lame de l'épée
- 8) 3 H : Donner un coup de pied d à 3 H, pointe en avant **(figure 21.7)**
 Emt, réaliser avec l'épée un $\frac{1}{2}$ cercle supérieur \cup vers l'arrière (montant. puis
 descendant), lame vers 8 H pour fendre et pointer - regard à 8 H $a \leftarrow \rightarrow$
 Emt, les doigts-épée se lèvent et protègent la tempe g - paume g en avant

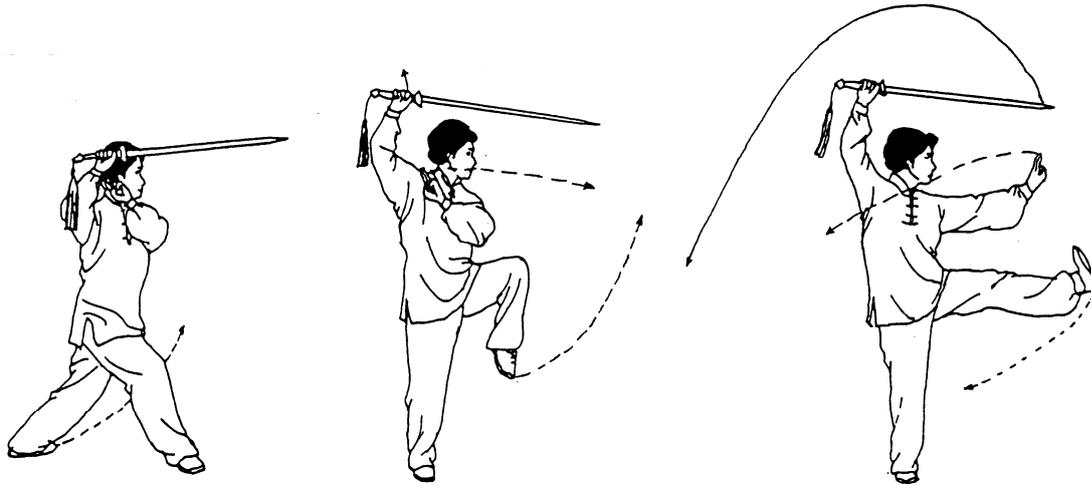
3^e PARTIE

Forme 22 9 H – U ¼ tour et mouvoir l'épée en pas accroupi à droite



- 1) 3 H : descendre le pied d lentement et le poser à l'arrière pour réaliser un pas de l'arc à g
Emt, pivoter U latéralement le bras d tendu jusqu'à devant soi (vers 3 H) ,
la pointe d'épée trace un ½ cercle horizontal U s U ↔ **(figure 22-1)**
Emt, les doigts épée se baissent et viennent se poser sur le poignet intérieur d
- 2) s'asseoir à d en pas vide sur le talon g
- 3) 9 H : tourner le torse U de 3H à 9 H pour dessiner avec la pointe d'épée un ½ cercle
horiz. - la main d reste paume vers le haut : s U lame couchée ↔
Emt, transférer le poids de g à d en pivotant d'abord sur le talon g puis sur le talon d
Emt, le bras g devient horizontal , paume vers le bas s U ↔ **(figure 22-2)**
- 4) 6 H : reculer le torse pour transférer le poids sur jambe g
Emt, pivoter sur le talon d puis sur le talon g (ou sur les 2 talons en même temps)
Emt, tirer le pommeau de l'épée vers le visage, paume d vers soi, lame vers 9 H à droite
Emt, les doigts-épée se posent sur le poignet d intérieur **s O ⇒ (figure 22-3)**
- 5) 6 H : descendre le torse en pliant complètement la jambe g **(figures 22-4 et 22-5)**
Emt, descendre la main d verticalement en passant de la position
supination (le bras d reste en bas et l'avant-bras d descend) s O à s ⊗
- 6) 9 H : tourner le torse de 6 à 9H en pivotant U d'abord sur le talon d vers 9 H,
puis en pivotant U sur le talon g
Emt, relever la jambe g en tournant le torse vers la d à 9 H et terminer en pas de l'arc à d
Emt, pousser l'épée vers 9 H en piqué : ⊃ ↔ **(figure 22-6)**

Forme 23 9 H – Parer - donner un coup de talon g



- 1) 9 H : s'asseoir un instant court et peu sur la jambe g puis tourner le pied d vers l'extérieur en pivotant sur le talon d, enfin porter le poids sur la jambe d en levant seulement le talon g
Emt, tirer l'épée par le pommeau en portant la main d à hauteur de l'oreille et en retournant le poignet d $p \subset \Leftrightarrow$
Emt, les doigts-épée suivent le bras d pour se poser sur le poignet

(figure 23-1 revue)

- 2) 9 H : avancer le torse et transférer le poids à d pour avancer la jambe g puis lever le genou g, avec orteils vers le bas
Emt, le bras d se lève au-dessus de la tête, les doigts-épée restent dans la même position

(figure 23-2)

- 3) 9H : donner un coup de talon g vers 9 H
Emt, pousser les doigts-épée vers 9 H, paume g vers l'avant

(figure 23-3)

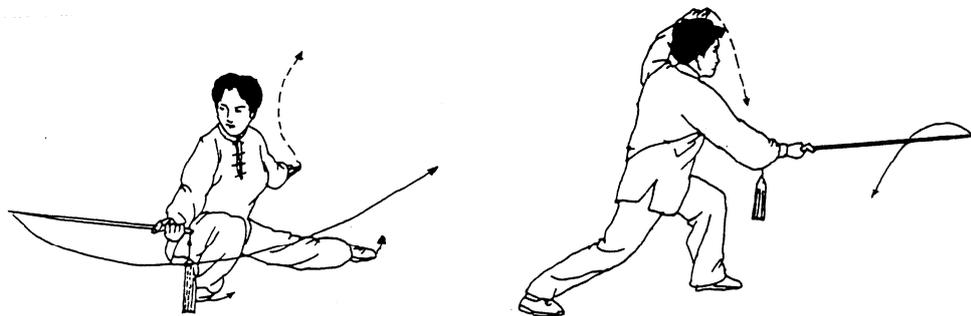
Forme 24 0 H – U ¼ tour - Pointer l'épée - lever le genou g



- 1) 9 H : abaisser le pied g en tenant le genou g levé légèrement
Emt, tirer l'épée par le pommeau vers l'arrière jusqu'à ce que l'épée soit verticale et l'avant-bras d horizontal et latéral : ⊗ ↑
Emt, les doigts-épée accompagnent le mouvement pour se placer dans la direction du coude d
- 2) 0 H : tourner le torse vers 0 H en levant davantage le genou g
Emt, pointer l'épée a ↵ ↔

(figure 24-1)

Forme 25 9 H – U ¼ tour et balayer en pas accroupi à g jusqu'au pas de l'arc à g



Remarque : Pas accroupi de la figure 25-1 remplacée par un pas avec jambe d normalement pliée

- 1) 10 H : abaisser le genou g et plier le genou d pour pouvoir reculer fortement le pied g et le poser à 8 H
Pct, le torse descend et la main d suit le mouvement du torse, elle descend.
Le poignet d se retourne en supination, l'épée est légèrement redressée s U ↔
Emt, les doigts-épée descendent près de la hanche g, paume en haut (petite queue de cochon)
- 2) tourner le torse U vers 9 H en pivotant sur le talon g puis sur le talon d
Emt, les doigts-épée réalise une courbe vers l'arrière puis l'avant, paume vers l'extérieur, et viennent en protection de la tempe g
Emt, balayer avec l'épée de d vers la g jusqu'à la prise de commandement.

(figure 25-1)

(figure 25-2)

Forme 26 9 H – Couper en croisant vers le bas en pas de l'arc, à d et à g



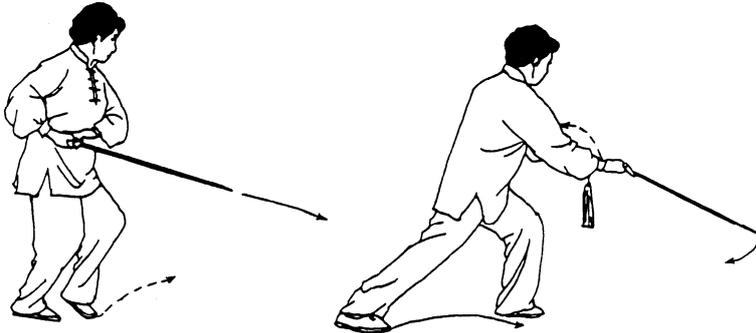
- 1) 9 H : Avancer le pied d en pas du clou sur jambe g $p \cap \leftrightarrow$ **(figure 26-1)**
 Emt, laisser la pointe de lame tomber avec la paume d vers l'extérieur :
 Emt, retourner le poignet d de $s \cup$ à $p \cap$
 Emt, les doigts-épée se posent sur le poignet d

- 2) 9 H : 1er commandement à d : avancer le pied d dans la diagonale à 10 H en pas de l'arc à d **(figure 26-2)**
 Emt, couper vers la droite en retournant le poignet en pronation, paume vers l'extérieur : $p \subset$
 Les doigts-épée restent poser sur le poignet d $p \cap \swarrow$

- 3) 9 H : porter le poids sur jambe d en avançant le pied g en pas du clou à d **(figure 26-3)**
 Emt, retourner le poignet en supination, paume vers l'extérieur , sans bouger le coude d $s \cup \searrow$

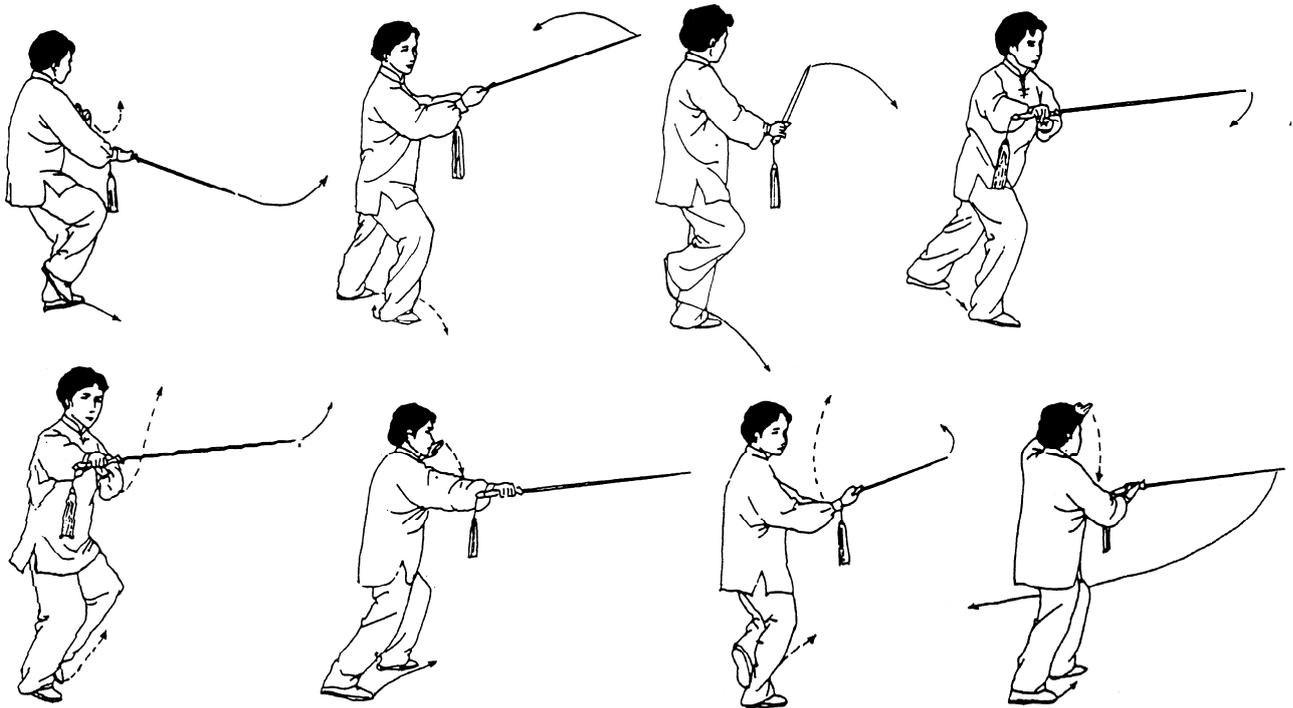
- 4) 9 H : avancer le pied g en pas de l'arc à g dans la diagonale **(figure 26-4)**
 Emt, couper vers la g en une 2^e prise de commandement, $s \cup \searrow$
 Emt, les doigts-épée remontent en protection de la tempe g

Forme 27 9 H – Piquer sec vers le bas en pas de l'arc à g



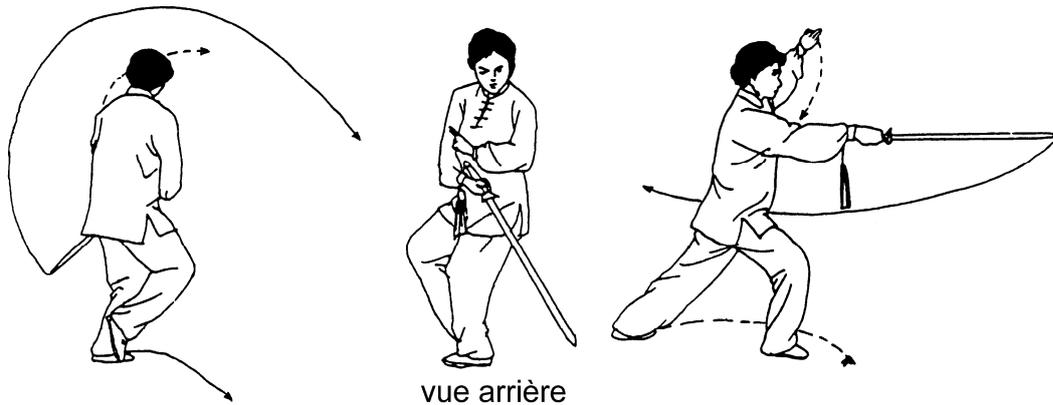
- 1) 8 H : Avancer le pied d d'un 1/2 pas ou en pas du clou (?) - poids sur le pied g
Emt, prendre la balle à g (main d au-dessous avec l'épée dirigée vers la g) :
l'épée et la main d réalisent une courbe horizontale \cup m s \cup ←
- 2) 9 H : sauter sur la jambe d en pas vide sur la pointe d **(figure 27-1)**
Emt, tirer l'épée par le pommeau en amenant la main d au niveau des côtes d
Emt, les doigts-épée descendent et se posent sur le poignet d
Emt, pivoter les hanches vers la droite - regard vers la pointe d'épée
Emt, le poignet d continue son retournement , paume en haut, lame couchée s \cup ↔
- 3) 8 H : réaliser un pas avancé en posant le pied g en pas vide sur le talon
dans la diagonale
Emt, les hanches reviennent dans la direction à 9 H (?)
- 4) 8 H : piquer brusquement l'épée vers le bas en réalisant un pas de l'arc à g **(figure 27-2)**
(le geste est rapide et ferme pour piquer, mais la main revient aussitôt
souplement et lentement – la vibration doit être importante)
Emt, la main g glisse sur l'avant-bras d

Forme 28 9 H – Mouvoir l'épée comme un nuage : 2 x à d et à g



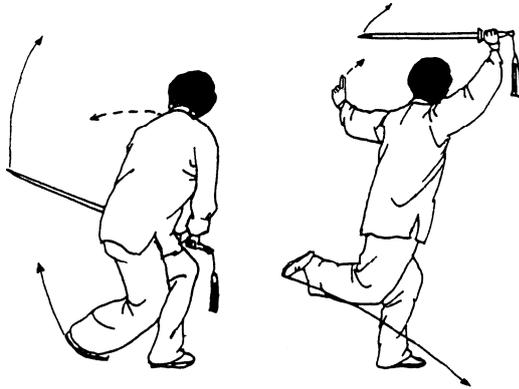
- 1) 9 H : avancer le pied d près du g en pas du clou **(figure 28-1)**
Emt, prendre la balle avec les mains, main d en bas (l'épée de bouge pas)
- 2) 10 H : avancer le torse et le pied d en petit pas de l'arc à d dans la diagonale **(figure 28-2)**
Emt, séparer avec l'épée légèrement montante vers 10 H : s ∪ ↔
Emt, séparer les doigts-épée
- 3) 10 H avancer le pied g devant le d en pas croisé puis lever le pied d pour préparer un pas sauté **(figure 28-3)**
Emt, retourner le poignet d en pronation et diriger l'épée avec la pointe vers 8 H
Emt, les doigts-épée se posent sur le poignet d p ∩ ←
- 4) 10 H : avancer le pied d en pas de l'arc à d dans la diagonale p ∩ ← **(figure 28-4)**
Emt, pousser l'épée vers 9 H avec la lame toujours dirigée vers 8 H
- 5) 10 H : avancer le pied g en pas du clou **(figure 28-5)**
- 6) 8 H : poser le pied g à 8 H en pas de l'arc à g dans la diagonale **(figure 28-6)**
Emt, écarter les bras latéralement: tendre le bras d vers 9 H
Emt, écarter les doigts-épée latéralement
- 7) 7 H : avancer le pied d en pas croisé devant le pied g puis lever le pied g, en pas sauté **(figure 28-7)**
Emt, retourner le poignet d en supination (l'épée ne bouge pas)
Emt, poser les doigts-épée sur le poignet d s ∪ →
- 8) 7 H : poser le pied g en pas de l'arc à g **(figure 28-8)**
Emt, pousser l'épée vers 7 H avec la lame toujours dirigée vers 10 H : : s ∪ ↔

Forme 29 7 H – Couper en pas de l'arc à droite



- 1) 7 H : avancer le pied d en pas du clou **(figures 29-1 et 29-2)**
Emt, prendre la balle avec les mains, main d en bas (revoir figure 29-2)
Emt, réaliser avec l'épée une courbe \cup de 9 à 6 H desc. $s \cup \swarrow$
- 2) 9 H : poser le pied d en pas vide sur le talon d
- 3) 9 H : avancer en pas de l'arc à d à 9 H **(figure 29-3)**
Emt, réaliser une grand courbe arrière-montante puis avant-descendante avec l'épée pour couper vers 9 H $s \cup \leftrightarrow$
Emt, les doigts-épée se lèvent et protègent la tempe g

Forme 30 7 H : plier la jambe d vers l'arrière et parer



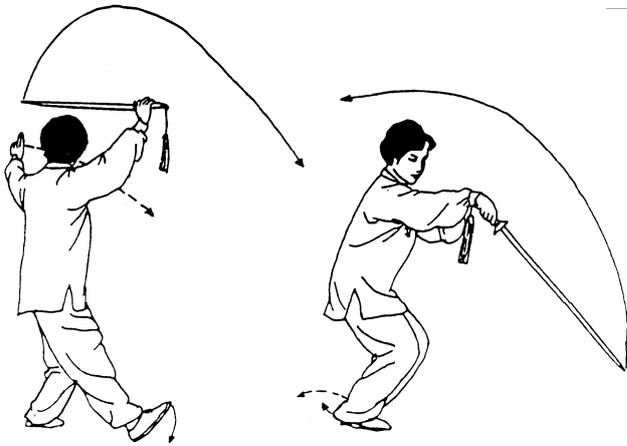
- 1) 7 H : porter le poids sur la jambe g baissée en avançant la jambe g en pas croisé devant la jambe d, en sautant. - le torse tourne \curvearrowright vers 7 H
Emt, plier le genou d et lever le talon d
Regard vers la pointe d'épée à 5 H
Emt, piquer l'épée vers l'arrière g une 1^e fois (voir forme 34)
en abaissant le bras g pour amener la lame à g : $\text{p} \bigcirc \leftarrow$
Emt, les doigts-épée se posent sur le poignet d

(figure 30-1)

- 2) Se relever sur jambe g en levant le pied d en arrière
Emt, lever la main d au-dessus de la tête, l'épée conservant la même direction : $\text{s} \otimes \leftarrow$
Emt, lever la main g latéralement, paume vers l'avant, doigts-épée sous l'extrémité de la lame - regard vers pointe d'épée.
(le pied d rentre et protège ainsi la jambe porteuse, pointe d levée ? (?))

(figure 30-2)

Forme 31 9 H : Pointer l'épée en pas du clou sur pied d



- 1) 9 H : abaisser le pied d et l'avancer à 9 H (diag.) pour réaliser un pas vide à d sur le talon

Maintenir la direction du torse vers 7 H - regard vers pointe d'épée
Emt, amorcer des 2 mains un déplacement avant

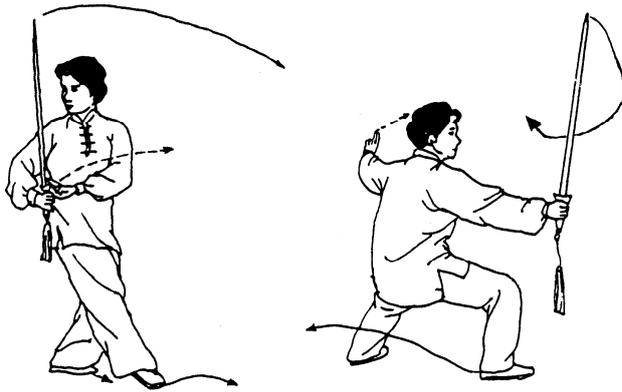
(figure 31-1)

- 2) 9 H : poser le pied d en avançant le torse, puis avancer le pied g en pas du clou en redressant le torse vers 9H

Emt, fendre avec l'épée vers 9 H, puis pointer avec l'épée avec un petit mouvement d'adduction du poignet d et de relèvement du coude d : m  ⇔
Emt, les doigts-épée se posent sur le poignet d

(figure 31-2)

Forme 32 7 H : Pousser l'épée en pas du cavalier (mabu)



- 1) 10 H : reculer le pied g en pas croisé derrière le pied d en tournant \curvearrowright le torse de 9 à 10 H, poser la pointe g vers 8 H (pied d toujours vers 9 H) $\uparrow \mathbf{n} \supset$

Emt, maintenir le poids sur la jambe d et les doigts-épée sur le poignet d
Emt, tirer un peu l'épée et relever la lame \perp vers soi (abaisser un peu le coude d et la main d)
Regard vers l'épée à 10 H

- 2) 10 H : reculer et tourner \curvearrowright davantage le torse de 10 à 11 H pour bander la tension de rotation du bassin

Emt, transférer le poids sur la jambe g : s'asseoir sur jambe g en pas vide sur les orteils d (les orteils d reculent un peu en glissant)
Emt, tirer le pommeau de l'épée sur le côté d (abaisser le coude d et la main d à hauteur de la hanche d) $\uparrow \mathbf{n} \supset$
Emt, laisser les doigts-épée sur le poignet d - regard vers l'épée à 1 H

(figure 32-1)

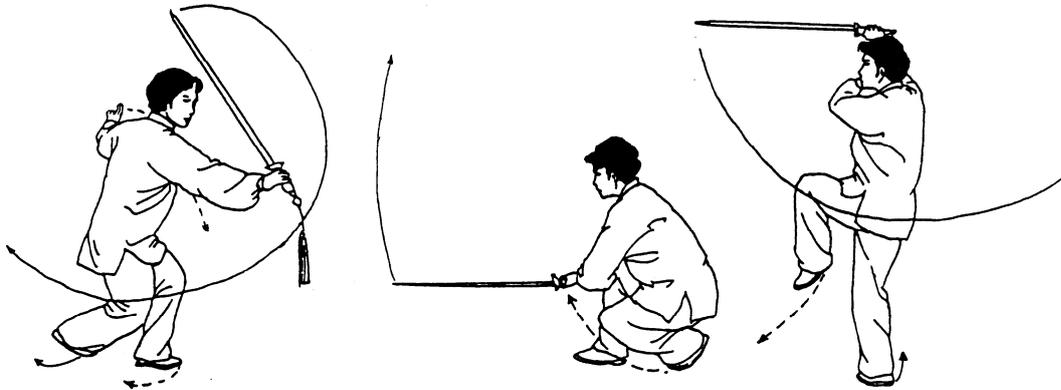
- 3) 7 H : lever le genou d et écarter, dans un geste rapide, latéralement, le pied d pour se placer en mabu d avec force (par écartement latéral de la jambe d) à 10 H

Emt, tourner le torse vers 7 H $\mathbf{n} \otimes \uparrow$
Emt, pousser avec force l'épée verticale en écartant le bras d latéralement à 10 H (force dans le tranchant)
Emt, écarter rapidement les doigts-épée latéralement vers 5 H - regard vers l'épée

(figure 32-2)

4^e PARTIE

Forme 33 3 H : Lever l'épée debout sur la jambe d



1) 9 H : pivoter \curvearrowright sur le talon g de 7 à 9H, puis sur la pointe g de 9 à 10 H
– poids toujours sur jambe d $s \cup \rightarrow$
Emt, lâcher la main d vers l'extérieure d en supination

2) 9 H : reculer le torse pour transférer le poids sur le pied g
Emt, glisser le pied d en arrière pour s'asseoir en pas vide sur la pointe d
Emt, retourner la main d en pronation en réalisant un 1/2 cercle \curvearrowleft sup.
avec l'épée $p \cap \leftarrow$

3) 10 H : Reculer la jambe d en pas croisé derrière la jambe g et poser les orteils d
Emt, l'épée suit le mouvement en restant dirigée vers la g : \curvearrowright
Emt, tenir le poids sur jambe g $p \cap \leftarrow$

(figure 33-1)

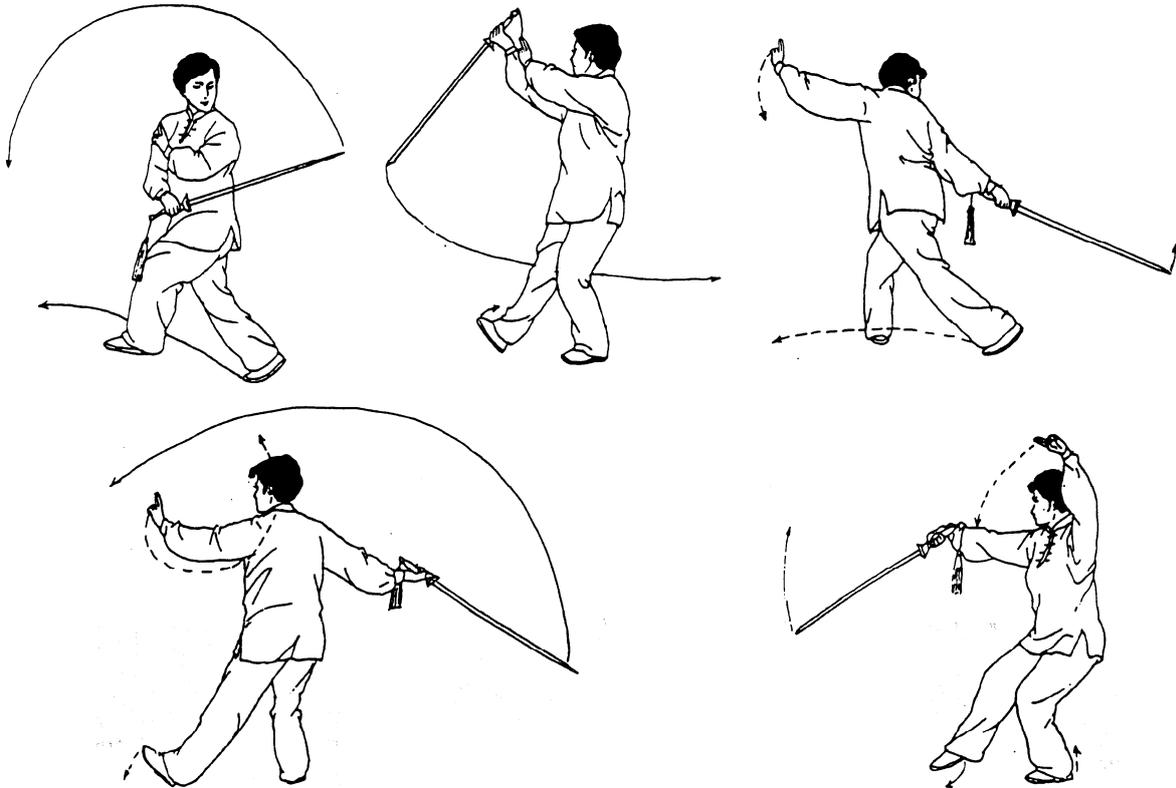
4) 3 H : pivoter $\frac{3}{4} \curvearrowright$ sur les 2 pointes \cup de 9 H à 3 H
1) pivoter sur la pointe g, doigts épée sur le poignet d, poids à g
2) puis pivoter sur la pointe d, en transférant le poids à d et en posant
les doigts épée sur le poignet d - fléchir les genoux
Emt, balayer l'épée \cup de 6 H à 3 H, lame couchée, en pronation $p \cap \leftrightarrow$

(figure 33-2)

5) 3 H : redresser la jambe d et lever le genou g
Emt, lever l'épée horizontale, lame en avant, avec la main d au-dessus
de la tête et paume d vers l'extérieur, l'avant bras d et la main d se lèvent
latéralement : $p \subset \leftrightarrow$

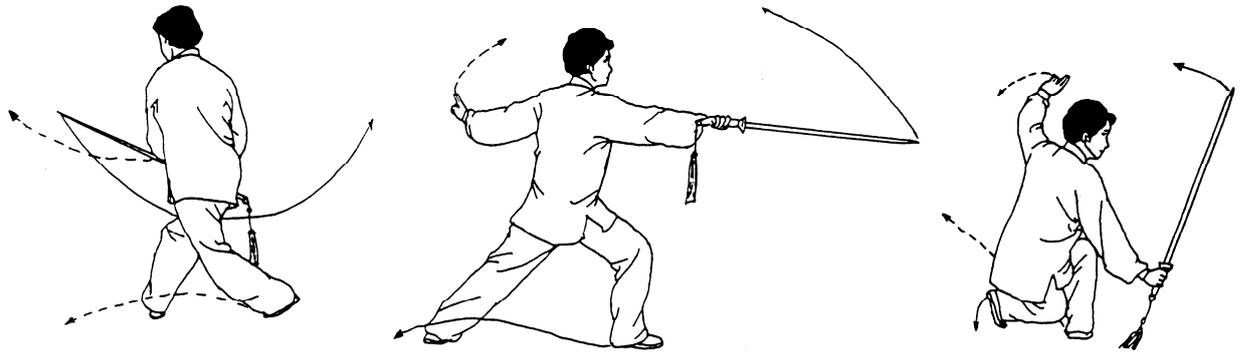
(figure 33-3)

Forme 34 3 H – Avancer et pointer l'épée vers la bas



- 1) 3 H : avancer le pied g en pas croisé devant le pied d avec le pied g vers l'extérieur g
Emt, transférer poids à g
Emt, piquer l'épée vers l'arrière g une 2^e fois (voir forme 30), épée horizontale et lame debout, dans une courbe inférieure arrière avec la paume d toujours vers soi nO ⇔ **(figure 34-1)**
Emt, les doigts-épée viennent au-dessus de la main d
- 2) 3 H : avancer le pied d en pas vide sur le talon d
Emt, réaliser avec l'épée un ½ cercle supérieure vers l'avant, en maintenant toujours la paume d vers la d, à 6 H pour réaliser une supination forcée s ⊂ **(figure 34-2)**
Emt, les doigts-épée se posent sur le poignet d
- 3) 3 H : avancer le torse en portant le poids sur jambe d et en levant le talon g
Emt, piquer l'épée vers l'arrière bas, avec paume d à l'extérieur (à 6 H) n ⊗ **(figure 34-3)**
- 4) 3 H : avancer le pied g en pas vide sur le talon g
Emt, lever un peu le bras d et l'avant-bras d
Emt, retourner le poignet d vers soi, et retourner le poignet d n ⊃ ⇔ **(figure 34-4)**
- 5) 4.30 H : avancer le torse à 3H , puis avancer le pied d à 4.30 H en pas vide sur la pointe d
Emt, fendre lentement avec l'épée dans une courbe sup. arrière-avant vers 4.30 H (épée légèrement descendante) et pointer n ⊃ ⇔ **(figure 34-5)**

Forme 35 7 H – Balancer l'épée en pas assis croisé



- 1) 4.30 H : reculer le pied d en pas croisé derrière le pied g, le poids reste sur le pied g
 Emt, retourner la main d en pronation pour prendre la balle à g
 Emt, les doigts épée se placent au-dessus du poignet d

Variante

- 1) 4.30 H : avancer le torse en tournant le pied d vers l'ext. en réalisant un petit pas avancé sur le talon d,
 Emt, porter le poids à d et lever le talon g
 Emt, tirer le pommeau vers soi, (l'épée devient légèrement montante) et croiser les poignets à 90°

p ↶ ← **(figure 35-1)**

- 2) 9H : tourner ↷ le torse de 4.30 à 6 H en pivotant sur le talon g
 Emt, placer la main d en pronation et trancher vers la d avec l'épée
 Pct, les doigts-épée sur le poignet

- 3) 9H : tourner ↷ le torse de 6 à 9 H - pivoter sur le talon d,
 Emt, porter le poids sur la jambe d
 Emt, séparer les mains en continuant à trancher en pronation
 trancher avec l'épée horizontale vers la d (force dans le tranchant)
 Emt, écarter les doigts-épée latéralement à g

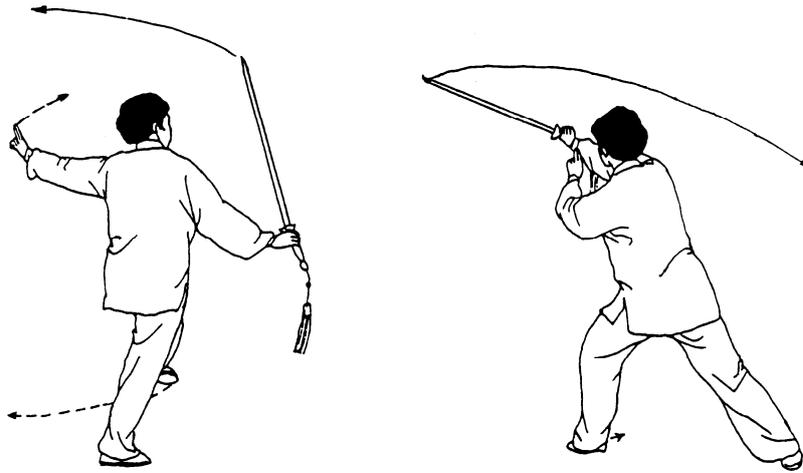
p ↷ ↔ **(figure 35-2)**

- 4) reculer le pied d derrière le g en pas croisé
 Emt, abaisser le pommeau en plaçant la main d devant le sternum à 20 cm
 Emt, lever la lame d'épée (épée ⊥, tranchant vers soi) n ↷ ↑
 Emt, les doigts-épée se rapprochent

- 5) asseoir la cuisse g sur la cuisse d, poids sur la jambe g, le pied g reste à plat (la jambe d vient sous la jambe g), talon d levé
 Emt, abaisser le pommeau et redresser l'épée n ↷ ↑
 Emt, relever **haut** les doigts-épée

(figure 35-3)

Forme 36 4 H – Piquer vers l'arrière en pas de l'arc à g



1) 7 H : se relever avec transfert du poids à d, en se relevant sur la jambe d
(le torse recule légèrement)
Emt, préparer l'épée, lame vers le haut à g, en préparation de la forme suivante nO ↖

2) 7 H : lever le genou g, en écartant les bras latéralement
Emt, lever légèrement l'épée vers le haut n ⊗

(figure 36-1)

3) 4.30 H : tourner U le torse et poser le pied g en pas vide sur le talon g
Emt, se pencher légèrement en avant, avec paume d à l'extérieur
Emt, poser les doigts-épée sur le poignet d p < ⇔

4) 4.30 H : pousser l'épée en avant vers le haut, paume d à l'extérieur p < ⇔

(figure 36-2)

Emt, réaliser un pas de l'arc à g (poids sur la surface du pied g)
Emt, placer le torse et l'épée dans le prolongement de la jambe d arrière tendue
regard vers la pointe d'épée

Forme 37 2 H - Tourner le corps U de 4 H à 2 H et piquer vers la bas



- 1) 6 H : s'asseoir sur la jambe d sans lever les orteils g
en tournant U le torse de 4.30 à 6 H
Emt, tourner l'épée autour du poignet d, qui se retourne en supination
(réaliser un ½ cercle sup U de l'épée vers l'arrière, en tournant la pointe
d'épée à d de 4.30 à 7.30H
Pct, les doigts-épée restent posés sur le poignet d s U ⇨

(figure 37-1)

- 2) pivoter U sur le talon g de 9 à 6 H
Emt, la pointe d'épée descend un peu vers 9 H avec une supin. forcée
- 3) 7 H : transférer le poids à g en reculant la jambe d en pas du clou,
puis en levant le genou d
Emt, laisser tomber la pointe d'épée vers le bas en supination forcée
Emt, les doigts-épée toujours sur le poignet d s ⊂ ↓

(figure 37-2)

- 4) 9 H : reculer le pied d en pas de l'arc à g s ⊂ ↓

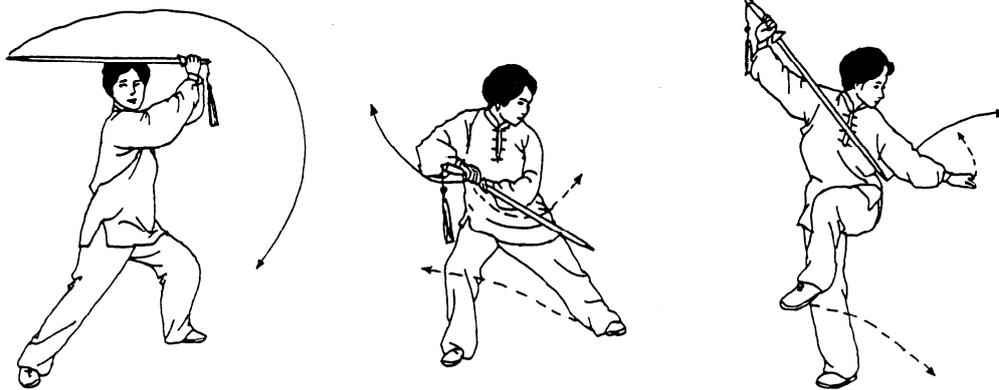
(figure 37-3)

- 4) 1.30 H : pivoter U sur la pointe d et sur la pointe g en même temps,
Emt, pousser un peu l'épée vers 2 H dans une courbe montante

- 5) réaliser un pas de l'arc à d en (poussant) piquant l'épée vers le bas,
Emt, le poignet d se replace en position normale n ⊃ ↓

(figure 37-4)

Forme 38 2 H – Lever l'épée et le genou g, avec pied g en crochet



1) 10 H : transférer le poids à g, en mabu g en tournant \curvearrowright le torse de 2 H à 10 H
Emt, tirer l'épée par le pommeau en montant la main d à hauteur du front et
en retournant le poignet en supination – pointe d'épée vers la d s O \Rightarrow
Pct, les doigts-épée restent sur le poignet d

(figure 38-1)

2) 0 H : transférer le poids à d en tournant le torse de 10 à 0 H – regard à 9 H
Emt, décrire avec l'épée un $\frac{1}{2}$ cercle \curvearrowright sup. et placer les mains à hauteur
de côtes d – épée dirigée à g, et pointée vers le bas
Emt, retourner le poignet d en pronation p \curvearrowleft

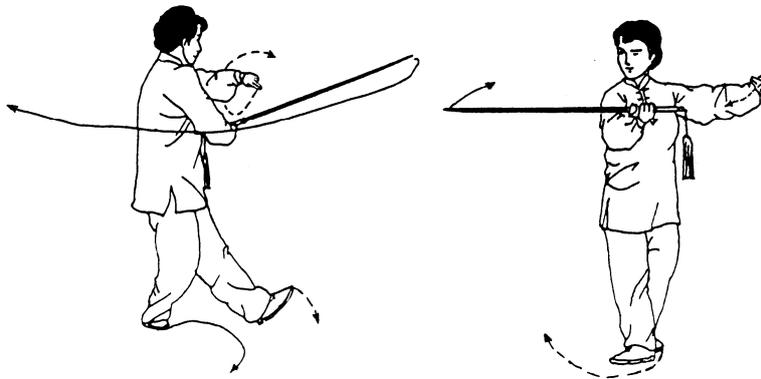
(figure 38-2)

3) 2 H : monter sur la jambe d en tournant \curvearrowright le torse de 0 à 2 H
Emt, lever le genou g en réalisant une courbe pour réaliser un crochet et
placer le pied d en crochet, orteils levés, position chen
Emt, lever la main d bien haut en tendant le bras d, paume d vers l'avant p \otimes
Pct, les doigts-épée s'écartent latéralement très fort

4) rectifier le torse, en pivotant du bassin à g p \otimes \downarrow

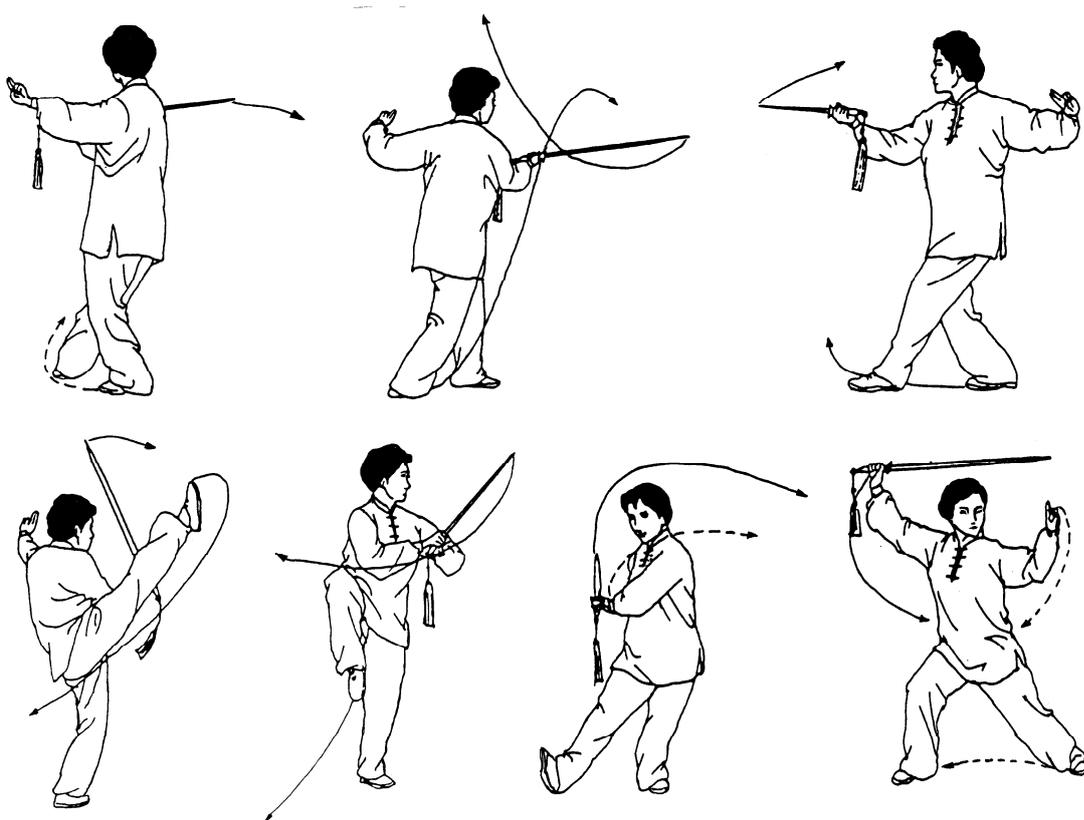
(figure 38-3)

Forme 39 Reculer en tournant ¼ U de 2 à 9 H, puis avancer en tournant U 1 tour – avancer en baguazhang et mouvoir l'épée



- 1) 9 H : poser le pied g en pas vide sur le talon g à 9 H en tournant U le torse de 0 à 9 H
Emt, descendre le bras d et retourner le poignet d en supination pour croiser les poignets à 90°, poignet g en haut, et prendre la balle Emt, diriger l'épée vers la d, dans la diagonale à 10.30 H s U → **(figure 39-1)**
- 2) poser les orteils g à 12 H, poids à g puis déplacer le pied d et le poser à 0 H devant le pied g
Emt, pousser l'épée, dans la diagonale à 1.30 H en relevant les bras parallèles à hauteur des épaules s U → **(figure 39-2)**
- 3) déplacer le pied g et le poser à 3 H devant le pied d
Emt, pousser l'épée, dans la diagonale à 4.30 H s U → **(figure 39-3)**
- 4) déplacer le pied d et le poser à 6 H devant le pied g
Emt, pousser l'épée, dans la diagonale à 7.30 H s U → **(figure 39-4)**
- 5) déplacer le pied g et le poser à 9 H devant le pied d
Emt, pousser l'épée, dans la diagonale à 10.30 H s U → **(figure 39-5)**

Forme 40 Tourner U de 7 H à 0 H – Balayer avec la jambe et parer



1) 7 H : lancer le pied d en l'air, pointe en avant
 Emt, abaisser le coude d et tourner le poignet, paume d à g,
 pour amener l'épée en position verticale $n \supset \uparrow$
 Emt, protéger la tempe avec les doigts-épée

(figure 40-1)

2) 0 H : abaisser le pied d en gardant le genou d levé
 Emt, tourner le torse de 7 H à 0 H
 Emt, abaisser la pointe d'épée un peu vers la g
 Pct, les doigts-épée se posent sur le poignet d $p \cap \curvearrowright$

(figure 40-2)

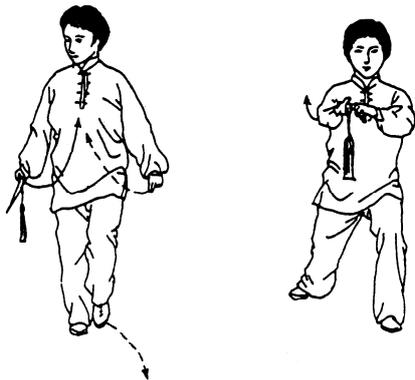
3) 1.30H : poser le talon d en pas vide à 1.30 H
 Emt, tirer le pomme de l'épée jusqu'à hauteur des côtes d,
 épée légèrement montante, lame dirigée vers 0 H $n \supset \Leftrightarrow$
 Pct, les doigts-épée restent posés sur le poignet d

(figure 40-3)

4) 1.30 H : réaliser un pas de l'arc à d à 1.30 H
 Emt, pousser le pointe d'épée vers la g dans une courbe U
 supérieure pour amener l'épée horizontale au-dessus de la tête.
 Emt, les doigts-épée s'écartent et se placent dan le prolongement
 de l'épée regard vers la pointe d'épée $p \otimes \Leftarrow$

(figure 40-4)

Forme 41 0 H – Piquer l'épée en pas de l'arc à g



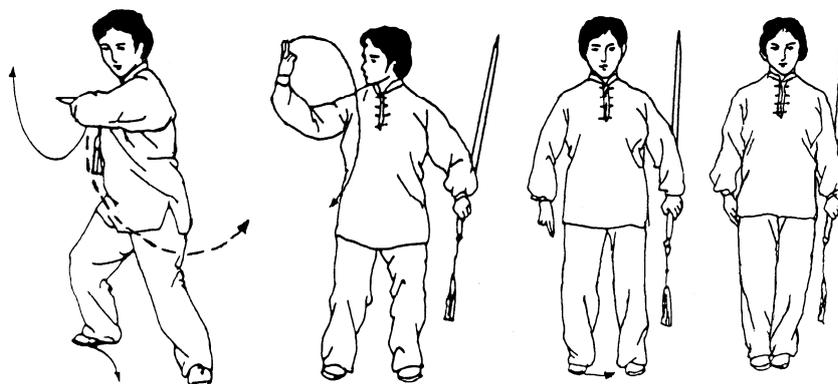
- 1) 0 H : approcher le pied g du pied d en pas du clou $n \rightleftharpoons$
Emt, abaisser les deux mains, épée vers l'avant, pointe d'épée vers 0 H, paumes vers l'intérieur (paume g à d, paume d à g) et doigts g et d pointés vers l'avant comme un tireur

(figure 41-1)

- 2) 0 H : avancer le pied d en pas vide sur le talon suivi d'un pas de l'arc à d
Emt, pousser le pointe d'épée vers l'avant, lame debout $n \rightleftharpoons$
Pct, les doigts-épée se posent sur le poignet d

(figure 41-2)

Forme 42 0 H – Fermeture



- 1) 1.30 H : s'asseoir sur la jambe d e tournant le torse vers 1.30 H
Emt, tirer l'épée en arrière par le pommeau en amenant la main d quasi contre les côtes d
Emt, plier l'avant-bras g pour le poser contre la lame d'épée $n \rightleftharpoons$

(figure 42-1)

- 2) 1.30 H : prendre les 2 mains dans les gueules du lion pour changer l'épée de main

- 3) 0 H : tourner \cup le torse de 1.30 vers 0 H

Emt, déplacer le pied d à coté du g à la largeur des épaules (pplé)

Emt, saisir l'épée de la main g en sens inverse et la tirer vers l'arrière , pointe en haut

Emt, les doigts-épée d font un cercle \cup arrière vers avant

les paumes sont dirigées vers l'arrière

$pO \uparrow$ **(figures 42-1 et 42-2)**

- 4) 0 H : approcher le pied d du pied g, pour terminer la forme

Emt, pivoter le poignet d, paume d vers l'intérieur

$pO \uparrow$ **(figures 42-3)**