



LA TERRE

- Préparation : wuji
- Réveil du Chi
- Séparation des bras à droite
- Caresser la queue de l'oiseau à gauche
- Parer et frapper avec la paume
- Tirer vers le bas
- Presser
- Tirer – Pousser
- Simple fouet
- Élever les bras et faire un pas en l'air
- Le pipa à droite
- Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
- La grue se rafraîchit les ailes
- Parer et caresser le genou et faire un pas à gauche
- Le pipa à gauche et caresser le genou et faire un pas à gauche
- Saisir le ballon à droite et caresser le genou et faire un pas à droite
- Saisir le ballon à gauche et caresser le genou et faire un pas à gauche
- Le pipa et caresser le genou et faire un pas à gauche
- Faire un pas en avant, parer et donner un coup de poing
- Ouvrir le poing et ramener les mains sur le plexus
- Tirer – pousser
- Fermeture apparente, croiser les mains