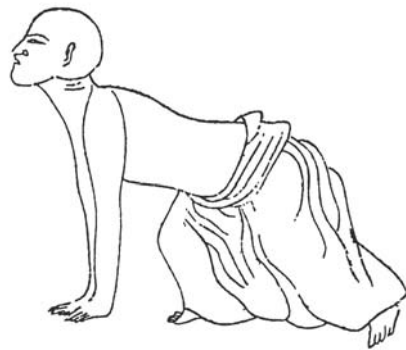


## **Chapitre IV**

# **Description des mouvements**



## Section 1

# Formes des mains et positions des pas

16

### Principales formes des mains

#### Poing fermé

Le pouce touche la base de l'annulaire, les autres doigts sont repliés vers le creux de la paume [Fig. 1] .



« Fig. 1 »

**Paume de lotus**

Tendre et écarter les doigts 【Fig. 2】 .



【 Fig. 2 】【

**Paume de feuille de saule**

Tendre les doigts et les serrer  
【Fig. 3】 .



【 Fig. 3 】【

**Patte de dragon**

Tendre et séparer les doigts, le  
pouce, l'index, l'annuaire et l'auri-  
culaire étant inclinés sur la paume  
【Fig. 4】 .



【 Fig. 4 】【

### **Patte de tigre**

Séparer les doigts, avec les deux premières articulations courbées, la partie entre le pouce et l'index arrondie [Fig. 5] .



« Fig. 5 »

## **Principales positions des pas**

### **Position de l'arc**

Faire un grand pas en avant, avec une largeur convenable. Fléchir le genou de la jambe avant, en gardant le genou et la pointe du pied sur la même ligne verticale, les orteils légèrement incurvés. La jambe arrière est naturellement tendue, le talon repose complètement sur le sol, et les orteils sont légèrement incurvés. [Fig. 6] .



« Fig. 6 »

### **Position en T**

Ecarter les pieds de 10 à 20 cm, et fléchir les genoux. Lever le talon du pied avant en gardant les orteils au sol à côté de la voûte plantaire du pied arrière, et poser la plante du pied arrière au sol [Fig. 7] .



« Fig. 7 »

### **Position du cavalier**

Ecarter les pieds de deux à trois fois la longueur du pied, fléchir les genoux dans une position demi-accroupie, cuisses légèrement levées [Fig. 8] .



« Fig. 8 »