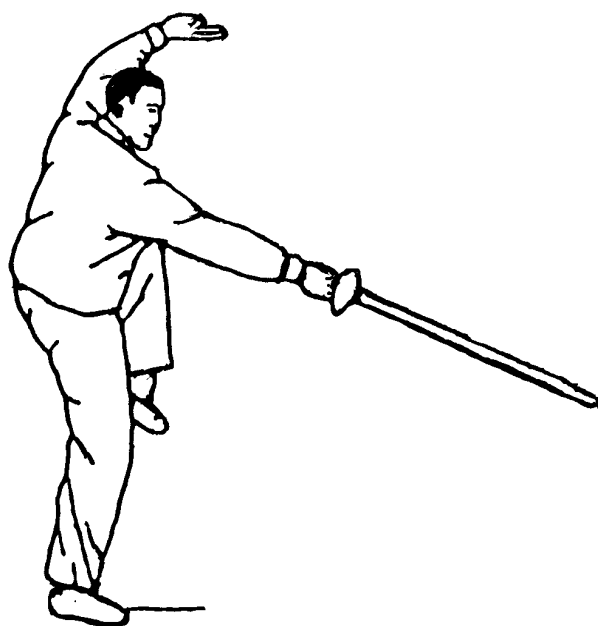


Les Cahiers de
TAI JI QUAN



LES 32 FORMES D'ÉPÉE



Jean-Louis

BALLANT

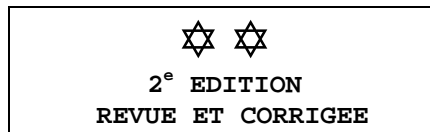
Editions Taiji Haute Sambre

Thuin - Belgique - 3^e édition 2013

Tous droits de photocopiage, de reproduction,
d'utilisation des images et de traduction
sont **AUTORISES** par l'auteur
à la condition que le nouvel éditeur donne les mêmes autorisations.

POURQUOI ?

*Le matières d'enseignement et les connaissances appartiennent à L'HUMANITE.
AUCUN EDITEUR ne peut donc s'approprier ces enseignements UNIVERSELS par cupidité*



D/2005/Jean-Louis Ballant, éditeur
Dépôt légal N° : B 2005 3 409
Enregistré le 13/09/05

Editions Ecole de Taijiquan et Qigong de la Haute Sambre
Drève des Alliés, 99
6530 Thuin (Belgique)



www.taiji-hts.be

Avertissement

Le présent cahier s'adresse en particulier aux pratiquants qui cherchent à intégrer les principes de Taijiquan au sein d'un groupe. Il ne peut pas constituer une aide aux néophytes parce que les principes et fondements sont d'emblée considérés connus.

Un livre reprend les quelques **50 principes à intégrer** dans sa pratique et dans son vécu au quotidien.

Du même auteur,

Les Cahiers de TAI JI QUAN

- Les 24 formes de Pékin - style Yang moderne - 2^e édition 2005
- Les 32 formes d'épée - style Yang moderne - 2^e édition 2005
- Les 40 formes traditionnelles - style Yang - 1^e édition 2005
- Les 42 formes d'épée - Yang
- Les 42 formes de compétition

Selon l'enseignement du Prof. **Men Huifeng** et du Prof. **Kan Guixiang** de l'**Université de Pékin**.

- Les trois Grands classiques du Weitan Qigong

Les livres de SANTE

- Principes du Taijiquan, principes de vie.
- Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la Nature
- A base de jus de pommes BIO+

Pour obtenir cahiers et livres,

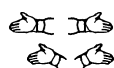
Les cahiers de Taijiquan et Qigong sont téléchargeables sur le web
Site Internet : **www.taiji-hts.be**

Abréviations

Abréviations et représentations symboliques

PI Position initiale
Emt, Pct En même temps, Pendant ce temps,

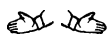
g ou d gauche ou droite
g-d , d-g de gauche vers la droite ; de droite vers la gauche
↓ ↑ en bas en haut montant descendant
xx plusieurs fois
pplé **p**ieds **p**arallèles écartés à la largeur des **é**paules
— | horizontal - vertical
➤ **1.30H** diagonale 1.30 H (directions 0, 3, 6 diagonales 1.30- 4,30 petites diagon. 1, 2, 4)
↻ et ↺ rotation horizontale dans le sens horlogique ou dextrogyre
¼ ↻ ½ ↻ rotation horizontale d'un ¼ ou ½ tour : changement de direction du torse, du corps
↻ ↻ ↻ ↻ mouvement circulaire vertical des bras, mains (autres courbes : ↻ ↻ ↻ ↻)
∠g ∠g fermer l'angle de la hanche g ou l'ouvrir
=t ⊥t ∠t parallèle, perpendiculaire, ou oblique par rapport au torse
∞ 8 réaliser des huit horizontaux ou verticaux
■ □ inspirer - expirer



main normale



main en adduction cubitale - inclinée vers auriculaire (adduction = qui rentre) ¹
(bord cubital du poignet en compression)



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

pg ⊃ **pg** ⊂ **paume g** à gauche **paume g** à droite
pd ∪ **pd** ∩ **paume d** en haut **paume d** en bas
pd ⊗ **pg** ⊙ **paume d** en avant (cachée) ⊗ **paume g** vers soi (visible) ⊙ ²
su-d retournement de la main d en **supination**
- pour porter à bras avec **pd** ⊙ avant-bras =**t** ou avec **pd** ∪
pr-g retournement de la main g en **pronation** :
- pour pousser avec **pg** ⊗ ou appuyer la main **pg** ∩

Exemples

pd ⊃ main d normale , avant bras d vers l'avant, **paume d** tournée vers l'intérieur ⊃
su-d **pd** ⊙ retournement de la main d en **supination**, avec main d normale,
paume d tournée vers soi ⊙
pr-d **pd** ⊗ retournement de la main d en **pronation**, avec main d en adduction,
et **paume d** tournée vers l'avant ⊗
suf-d **pd** ⊂ retournement de la main d en **supination** forcée, **pd** ⊂, pouce d en bas
pr-d **pd** ∩ main d en **pronation**, avant bras en avant, **paume d** en bas ∩
pr-d **pd** ⊗ main d en **pronation**, avant-bras levé, **paume d** vers l'avant
pr-d **pd** ⊙ main d en **pronation**, avant-bras abaissé, **paume d** vers l'arrière ou vers soi
prf-d **pd** ⊂ retournement de la main d en **pronation** forcée, avant-bras d ↻, **pd** ⊂,
pouce en bas

¹ En anatomie, la position de référence du corps est la position naturelle debout, avec les bras le long du corps, paumes vers l'avant. La main est en adduction quand elle est inclinée vers soi, en gardant la paume vers l'avant

² Le point et la croix dans un symbole (⊙ ⊗ † →) représentent respectivement la pointe et la queue d'une flèche, et donnent ainsi le sens avant ou arrière.

← * → épée horizontale, lame couchée, pointée vers : gauche/ devant/ derrière/ droite,

⇐ † ‡ ⇒ épée horizontale, lame debout, pointée vers : gauche/ devant/ derrière/ droite,

↑ ↓ épée verticale, pointée vers le haut ou le bas, tranchants de lame en avant

⇅ épée verticale, pointée vers le haut ou le bas, tranchants de lame de côté (lame visible)







↙ ↘ ↖ ↗ épée oblique : descendante ou montante, à gauche ou à droite (l'obliquité peut suivre une petite diagonale ou une diagonale normale suivant le cas)

Exemples

pd ⊃ † ⊥ t paume d ⊃ , pointe d'épée dirigée vers l'avant, lame debout et perpendiculaire au torse

pd ⊙ ⇐=t paume d vers soi, pointe d'épée dirigée vers la g, lame debout et parallèle au torse

Vocabulaire courant

piquer	pousser l'épée devant soi pour piquer la pointe d'épée devant soi. 1) soit que la main d, placée en supination près des côtes, pousse l'épée. Le bras d est quasi tendu et horizontal, l'épée est légèrement montante 2) soit que la main d, placée au-dessus de la tête, pousse l'épée. L'épée est légèrement descendante.
pointer	abaisser la pointe d'épée devant soi, en allongeant le bras droit par relèvement du coude, jusqu'à l'horizontale, relâcher le poignet et laisser retomber la main en adduction  pour abaisser davantage l'épée qui devient légèrement descendante. Viser avec la pointe le nombril d'un adversaire imaginaire.
fendre	tirer l'épée d'arrière vers l'avant en dessinant avec la lame une grande  verticale d'arrière vers l'avant, de haut en bas, comme pour fendre la tête d'un adversaire imaginaire avec le tranchant inférieur de la lame
balayer	tirer l'épée latéralement avec le bras, l'épée et la lame sont tenues horizontales. Tenir la main d qui est porteuse de l'épée en supination pd  , Et balayer dans une courbe horizontale de l'extérieur jusque devant soi
trancher à d	<u>ou prendre le commandement à droite</u> : P.I. : la main d porte l'épée et est située à hauteur de l'épaule g, l'épée est horizontale et poussée devant soi, la main d est en supination pd  . Pour trancher à droite: tirer l'épée vers la d avec une obliquité légèrement montante vers la g, tandis que la lame d'épée se retourne, par pronation de la main d (passage pd  vers pd )
trancher à g	initialement, le bras droit est tendu horizontalement devant soi, l'épée est dans le prolongement du bras, avec la lame couchée. Le balayage est réalisé vers la gauche.
fouetter	tirer l'épée vers soi avec la main d en supination. Cette main d vient contre les côtes g, et l'épée est tenue avec une obliquité légèrement montante (formes 7 et 30) ou vient à hauteur de la hanche d (forme 17).
couper	abaisser l'épée devant soi sans mouvement de poignet, par simple abaissement du bras (forme 9)
mains en pron ation	paumes vers le bas ou l'avant - c'est la position des mains pour pouvoir p ousser, ou s' app uyer sur les paumes
mains en sup ination	paumes vers le haut (position sup érieure) - c'est la position des mains pour pouvoir porter à bras ou s' app uyer sur le dos des mains.
Pronation	mouvement de rotation de l'avant bras et du poignet pour tourner la main de paume en haut vers paume en bas
supination	mouvement de rotation de la main qui change l'orientation de la paume : de paume en bas vers paume en haut
main normale	main dans le prolongement de l'avant-bras, paume vers l'intérieur (à gauche ou à droite, suivant qu'il s'agit de la main d ou de la main g)

- adduction adduction de la main avec les doigts inclinés vers l'auriculaire par rapport à l'avant-bras (habituellement, paume vers soi) avec le bord radial du poignet en extension
- si la main est tournée avec le pouce en haut, le poignet est relâché
 - si la main est retournée avec le pouce en bas, le poignet est redressé
- abduction abduction de la main avec les doigts inclinés vers le pouce par rapport à l'avant-bras (habituellement, paume vers soi) avec le bord cubital du poignet en extension
- si la main est tournée avec le pouce en haut, le poignet est redressé
 - si la main est retournée avec le pouce en bas, le poignet est relâché

Comment lire les dessins ?

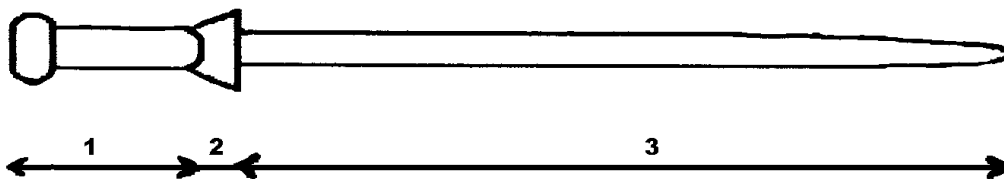
Les flèches en traits continus donnent les trajectoires de la main droite et du pied droit qui vont être parcourues dans le temps qui suit ;

Les flèches en traits discontinus donnent les trajectoires des mains g et pied g dans le mouvement suivant.

Les positions spatiales du pratiquant dessiné sont repérées par des heures. Dès que le torse tourne vers la gauche ou vers la droite, l'heure change

- 0 H correspond à la position initiale, en début de forme
- 3 H correspond à une rotation du corps de 90° vers la droite
- 9 H correspond à une rotation du corps de 90° vers la gauche
- 6 H correspond à un retournement de 180°

EPEE TAI JI QUAN



1 = le pommeau (160 mm)

2 = la garde (50 mm)

3 = la lame (780 mm)

LONGUEUR = 1000 mm

	<u>La bonne épée</u>	<u>D'autres épées</u>
Matière :	acier – alliage d'acier	bois – alu - alliage d'alu
Lame :	fine et flexible	rigide
profil :	plat rectangle	profil losange
épaisseur :	1 à 1.5 mm	≥ 1,5 mm
centre de gravité :	à 110 mm de la garde	> 150 mm de la garde
Poids :	500 à 550 grammes	≥ 550 grammes

Exemples de bonnes épées en acier vendues en Chine

	<u>Epée d'acier 1</u>	<u>Epée d'acier 2</u>
Poids	516 gr	550 gr
Pommeau	160 mm	160 mm
Garde	50 mm	50 mm
Lame	780 mm	780 mm
Centre de gravité	à 110 mm de la garde	à 160 mm de la garde
Longueur totale	1000 mm	1000 mm

Exemples d'épées en aluminium vendues en Occident

	<u>Epée d'alu 1</u>	<u>Epée d'alu 2</u>
Poids	630 gr	350 gr
Pommeau	(27 x 20) long. 140 mm	xxx
Garde :	50 mm	50 mm
Lame :	740 mm long 30 mm large au début et 20 à 10 cm de l'extrémité	xxx
Centre de gravité	à 90 mm de la garde	xxx
Longueur totale	930 mm	xxx
Commentaires	trop lourde, métal mal choisi	trop légère, fragile

LES 32 FORMES D'ÉPÉE



POSITIONS DES MAINS

1) La main gauche saisit l'épée (figure 1)

Épée verticale, lame vers le haut, prise par la garde de l'épée

Empoigner la garde d avec le pouce qui passe d'un côté du pommeau, et les majeurs, annulaires et petits doigts qui passent de l'autre côté, tandis que l'index est allongé sur la longueur du pommeau.

Tenir l'épée ferme afin que la lame reste quasi appuyée sur la face cachée de l'avant-bras g. Les tranchants de l'épée ne doivent jamais toucher le corps.

2) La main droite saisit l'épée (figure 2)

Épée horizontale, lame vers l'avant, prise par le manche

Saisir la poignée près de la garde, avec le pouce d'un côté et les quatre autres doigts de l'autre côté quand les deux tranchants de la lame de l'épée sont sur un plan vertical. Serrez la poignée avec le pouce et l'index tandis que vous desserrez les trois autres doigts. Le contrôle de l'épée est réalisé par la base du pouce et la partie externe de la troisième phalange du petit doigt.

L'épée peut être tenue aussi de la façon suivante: empoignez le manche serré avec le pouce, le majeur et l'annulaire tandis qu'on desserre l'index et les petits doigts. Pour une représentation d'un mouvement vif ou flexible avec l'épée, placez l'index sur la garde pour un meilleur contrôle de l'épée.

3) Les doigts de la main libre en épée ou doigts-épée (figure 3)

Quand on s'exerce avec une seule épée, la main libre est tenue habituellement avec les doigts en forme d'épée. Ceci est réalisé en redressant l'index et le majeur tandis que l'annulaire et le petit doigt sont repliés avec les ongles sous le pouce: ce sont les doigts-épée.



Diag 1



Diag 2



Diag 3

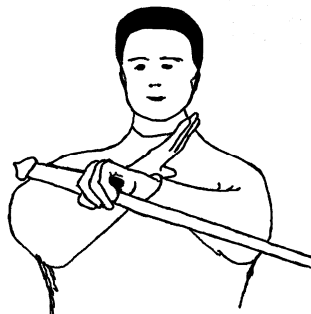
LE SALUT AVEC L'EPEE

1^e forme

P.I. : Mains le long du corps, sur la couture du pantalon

Epée dans la main g – prise par la garde avec la lame ↑ montant le long du bras g
(figure 1) – doigts d en doigts-épée

En réalisant des cercles vers l'intérieur avec les mains, croiser les poignets devant soi – paumes en avant – à hauteur du sternum



2^e forme

P.I. : Main g le long du corps – avant-bras d horizontal vers l'avant

Epée à d – prise par le pommeau avec la lame ↓ pendante
doigts g en doigts-épée

En réalisant des cercles vers l'intérieur avec les mains, croiser les poignets devant soi – paume d vers la g et paume g posée à plat sur le poignet intérieur d



Les 3 mouvements fondamentaux d'échauffement

Mouvements répétés, avec port d'épée à la main droite.

1) Rotations du poignet droit (assouplissement du poignet) : réalisation des 8

Position initiale : bras d horizontal quasi tendu devant soi, l'épée devant soi montante à 45° .

Mouvement : par les seuls retournements du poignet d et rotations de la main droite autour du poignet (le bras reste immobile), l'épée pivote autour du poignet d et sa pointe décrit des cercles :

- un 1e cercle ↻ sur la droite descendant, puis montant.

- un 2e cercle ↻ sur la gauche descendant puis montant

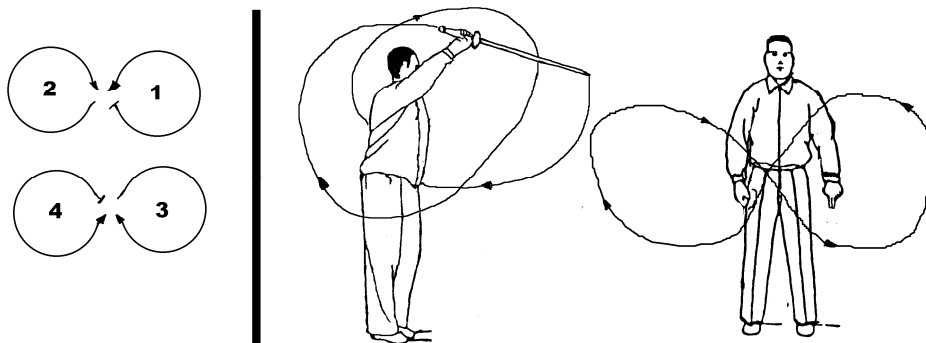
Quand l'épée est revenue devant soi inclinée à 45°, on laisse l'épée descendre par lâcher du poignet d.: l'épée se retrouve légèrement descendante, main d en adduction ↘

- un 3e cercle : ↻ sur la gauche montant puis descendant

- un 4e cercle ↻ sur la droite montant puis descendant

Quand l'épée revient devant soi, elle reste inclinée montante à 45°.

- puis recommencer



2) Rotations des hanches, du poignet droit, du bras et avant-bras

P. I. bras droit levé au-dessus de la tête, l'épée dirigée vers l'avant

pd ⊂ ✱

Mouvement :

- tourner les hanches à g : avancer l'épée en la pointant vers le bas et à g du corps

- piquer l'épée vers l'arrière bas, puis remonter,

pd ⊃ ✱

- redresser les hanches : pousser l'épée devant soi à g du corps (à hauteur des épaules) paumes d tournées vers la d

pd ⊂ ✱

- tourner les hanches vers la d : pousser l'épée vers la d puis vers le bas, paumes d en haut

- remonter l'épée, main d au-dessus de la tête, épée dirigée vers l'avant

- puis recommencer.

3) Prises de commandement

P.I. : prise de commandement à d - bassin tourné vers la d, épée inclinée devant soi

pd ∩ ↗

Mouvement :

- redresser le bassin et piquer l'épée avec la pointe d'épée devant soi :

pd ∩ ✱

- tourner le bassin vers la g, retourner la main d en supination,

et tirer l'épée par le pommeau vers la g :

su-d pd ∪ ↗

- redresser le bassin et piquer l'épée avec la pointe d'épée devant soi :

pd ∪ ✱

- tourner le bassin vers la d, retourner la main d en pronation,

et tirer l'épée par le pommeau vers la d :

pr-d pd ∩ ↗

- recommencer

Les 32 formes d'épée

Ouverture 9 H – brosser et passer l'épée de la main gauche à la main droite

SECTION I

- Forme 1 9 H - pointer l'épée avec les pieds joints**
- Forme 2 9 H - pousser piquer (par dessus la tête) debout sur la jambe d**
- Forme 3 7 H - Balayer l'épée de d à g (de 2 à 7 heures) - terminer en pas de l'arc à g**
- Forme 4 9 H - Prendre le commandement à droite (pas de l'arc à d) à 10 heures**
- Forme 5 8 H - Prendre le commandement à gauche (pas de l'arc à g) à 7 heures**
- Forme 6 9 H - Fendre de haut en bas, debout sur jambe d,**
- Forme 7 8 H – Fouetter, reculer (pas à vide sur pied g)**
- Forme 8 9 H - Pousser piquer, debout sur jambe d,**

SECTION II

- Forme 9 9 H - Couper vers le bas (protection de la jambe d) en pas vide sur les orteils d**
- Forme 10 9 H - Pousser piquer en pas de l'arc à g**
- Forme 11 3 H - 1/2 U - prendre le commandement à d en avançant**
- Forme 12 1 H - avancer-reculer la jambe g,
- prendre le commandement. à g en reculant la jambe d en pas vide**
- Forme 13 3 H - Piquer avec main d dans la main g - lever le genou d ,**
- Forme 14 3 H – Pousser-piquer suivi d'un pas sauté , pousser-piquer en pas de l'arc à d**
- Forme 15 3 H - 1e cercle U -provoquer par le haut à g, et pointer en pas vide sur pointe g**
- Forme 16 3 H - 2e cercle U- provoquer par le haut à d, et piquer en pas en l'arc sur pied d**

SECTION III

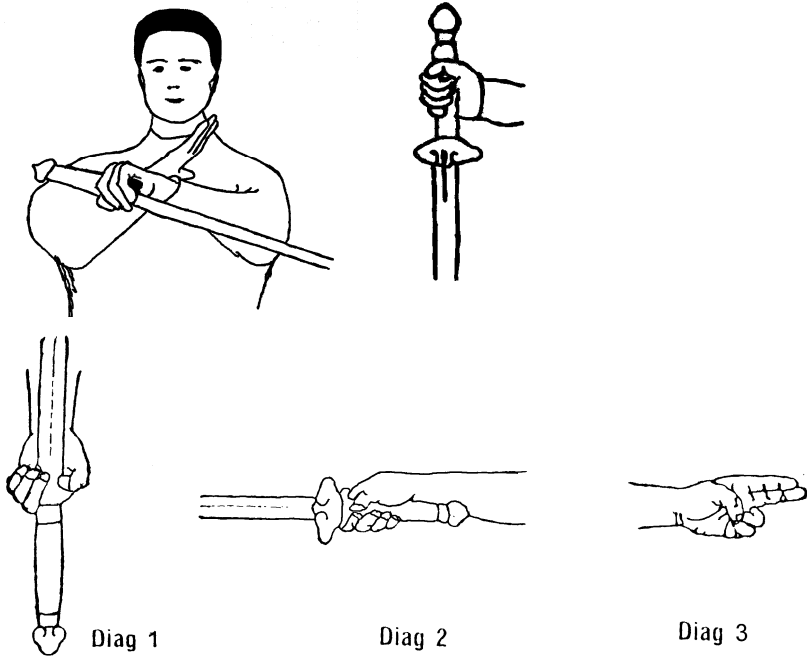
- Forme 17 9 H - 1/2 U- fouetter en pas de l'arc à g, tirer l'épée pas à vide sur pointe g
- Forme 18 9 h - Pousser piquer - les 2 pieds joints
- Forme 19 8 H - Parer à gauche
- Forme 20 10 H - Parer à droite
- Forme 21 8 H - Parer à gauche
- Forme 22 9 H - Piquer par dessus la tête en pas de l'arc à g
- Forme 23 3 H - 1/2 U - Fendre
- Forme 24 0 H - Pointer l'épée avec pas vide sur pointe d à 1 H,

SECTION IV

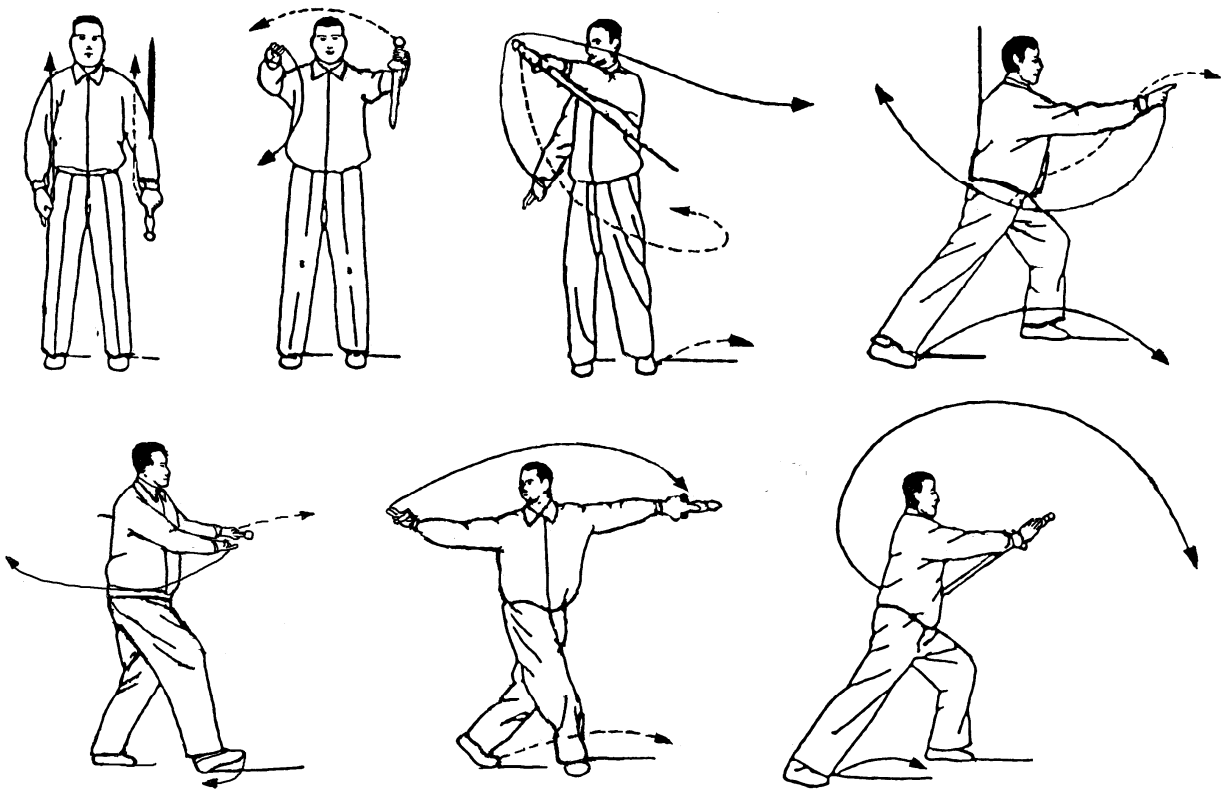
- Forme 25 3 H - 1/4 U - Piquer par-dessus la tête - debout sur jambe d
- Forme 26 3 H - Fendre en pas de l'arc à d
- Forme 27 3 H - Provoquer faucher à l'arrière puis fendre (grand mouvem.) en pas vide à d
- Forme 28 6 H - 1/2 U - Frapper (séparer) en pas de l'arc à d
- Forme 29 3 H - 1/2 U - Pousser-piquer en pas de l'arc à d
- Forme 30 1 H - Fouetter (épée obliquement montante vers 5 H)- assis sur jambe g
- Forme 31 0 H - U 1 - écarter latéralement les mains
- Forme 32 11 H - Pousser piquer vers l'avant à 0 H en pas de l'arc à g
- Fermeture 0 H : passer l'épée de la main d à la main g

Les 32 formes d'épée

Le salut et le port de l'épée

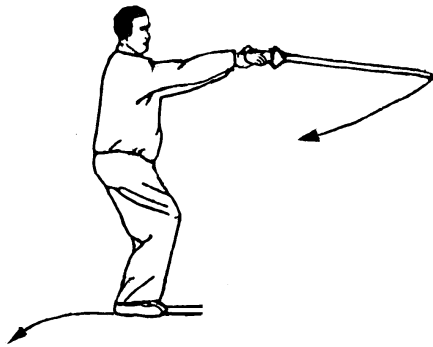


Ouverture 9 H – brosser et passer l'épée de la main gauche à la main droite

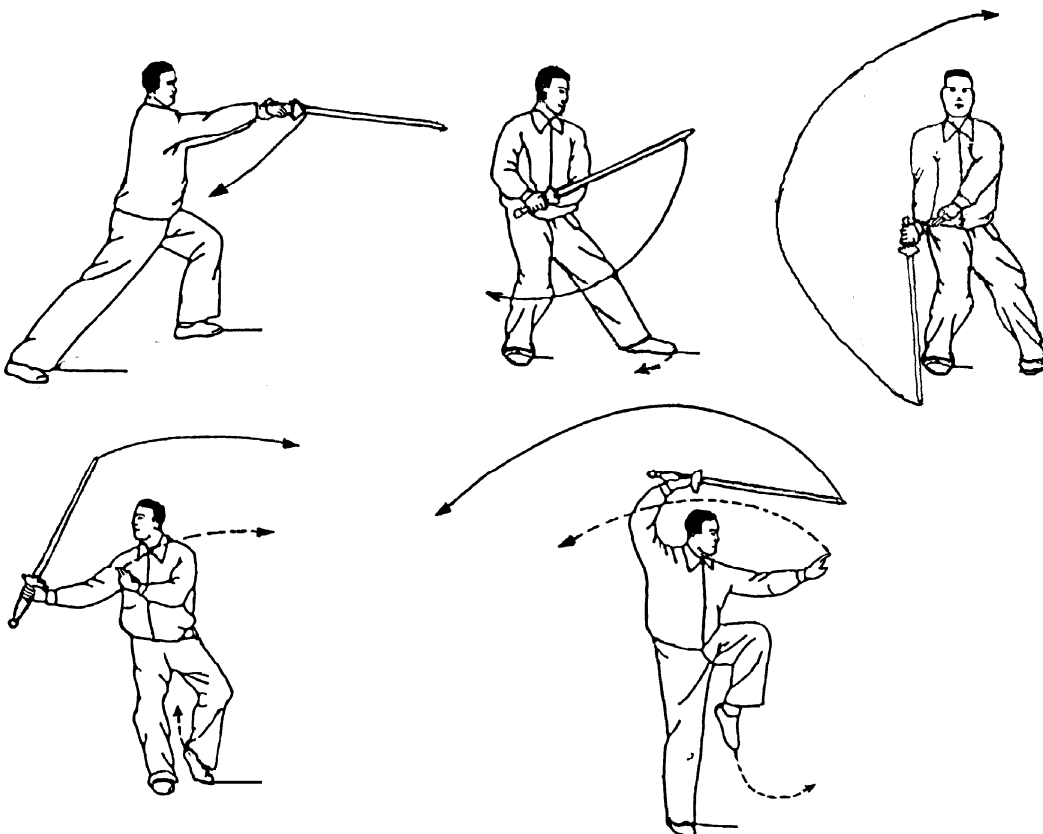


SECTION I

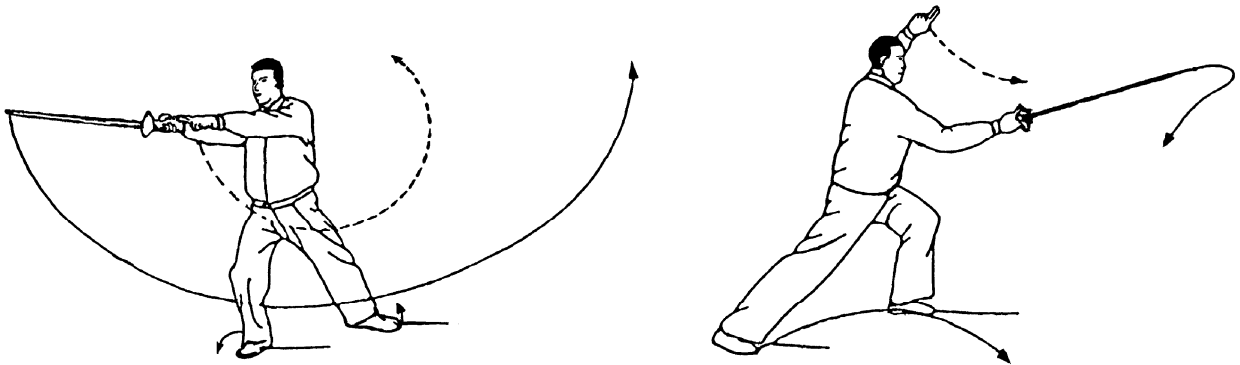
Forme 1 9 H - pointer l'épée avec les pieds joints



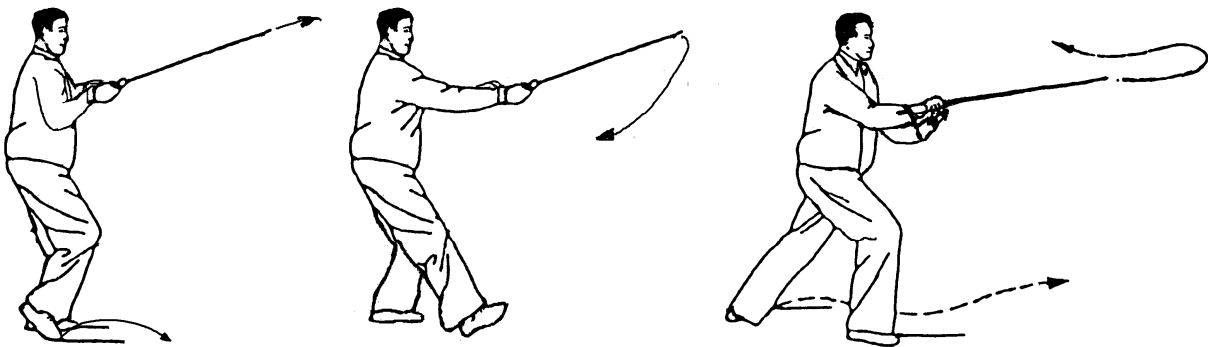
Forme 2 9 H - pousser piquer (par dessus la tête) debout sur la jambe d



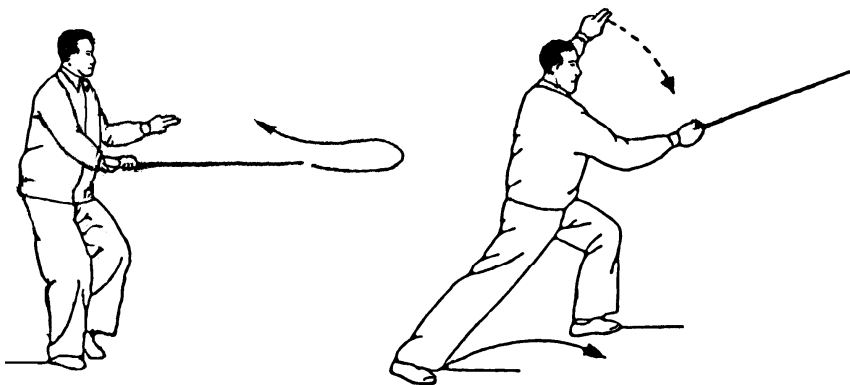
Forme 3 7 H - Balayer l'épée de d à g (de 2 à 7 H) - terminer en pas de l'arc à g



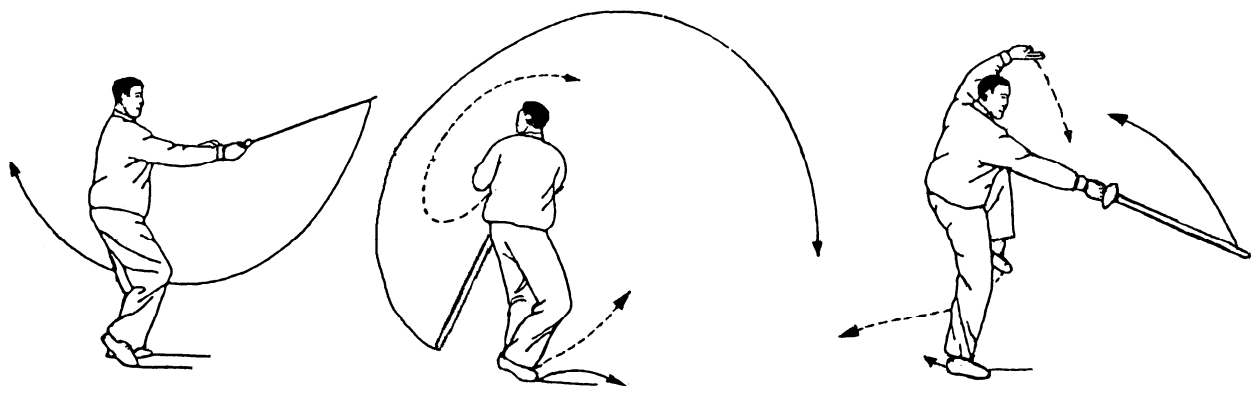
Forme 4 9 H - Prendre le commandement à d (pas de l'arc à d) à 10 H



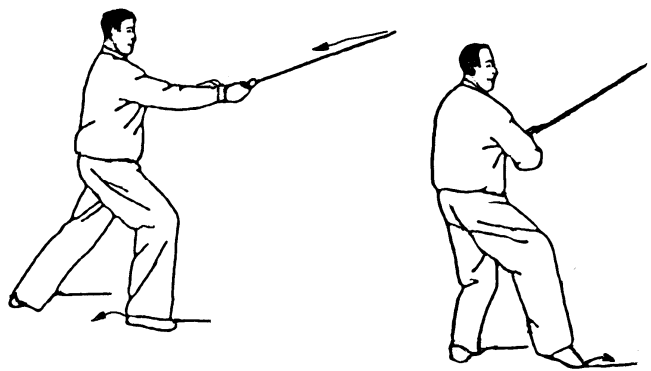
Forme 5 8 H - Prendre le commandement à g (pas de l'arc à g) à 7 H



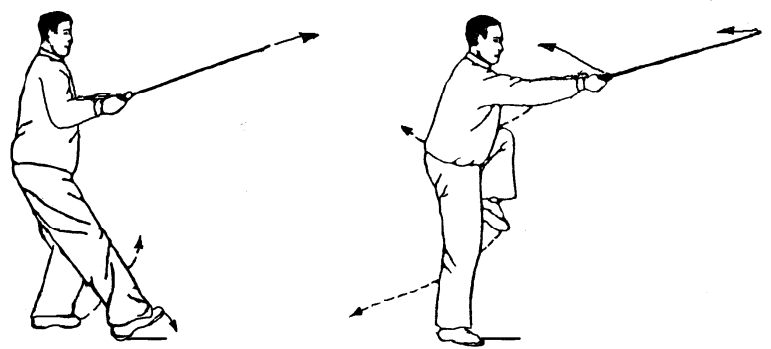
Forme 6 9 H - Fendre de haut en bas, debout sur jambe d



Forme 7 8 H - Fouetter, reculer (pas à vide sur pied g)

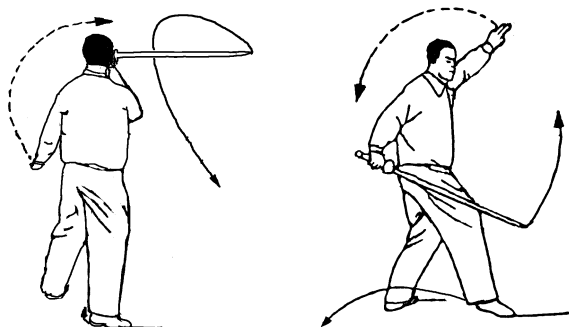


Forme 8 9 H - Pousser piquer, debout sur jambe d,

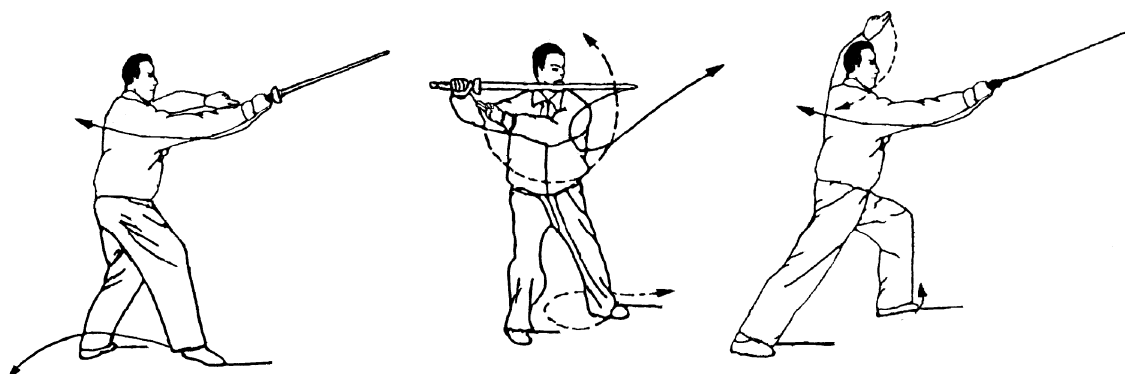


SECTION II

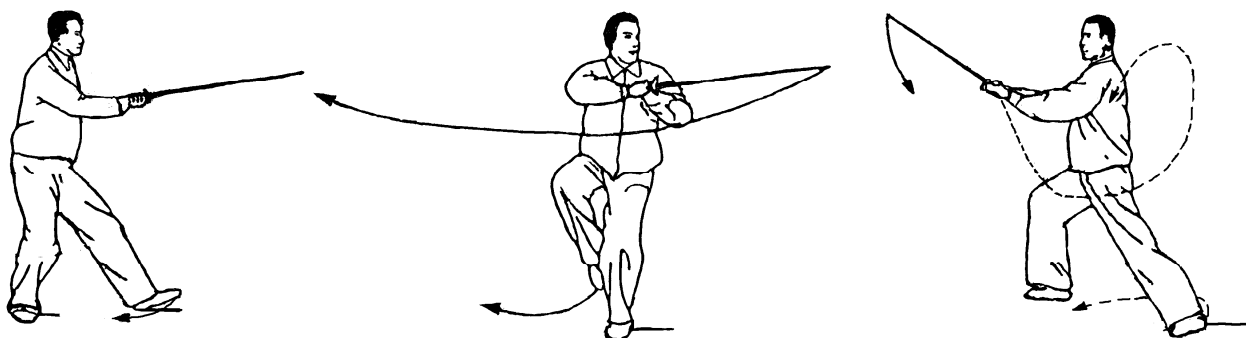
Forme 9 9 H - Couper vers le bas (protection de la jambe d) en pas vide sur les orteils d



Forme 10 9 H - Pousser piquer en pas de l'arc à g



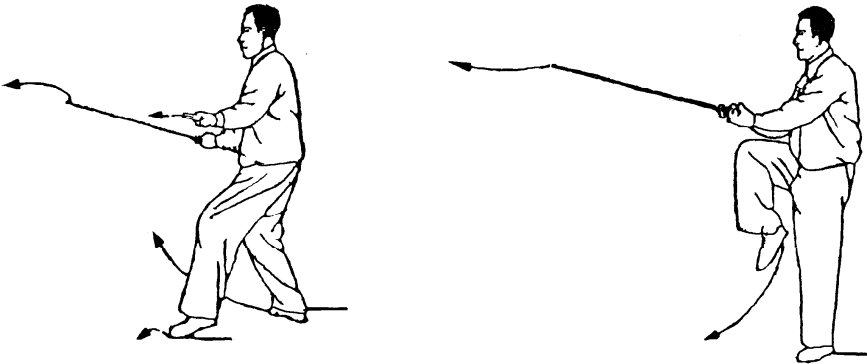
Forme 11 3 H - ½ U - prendre le commandement à d en avançant



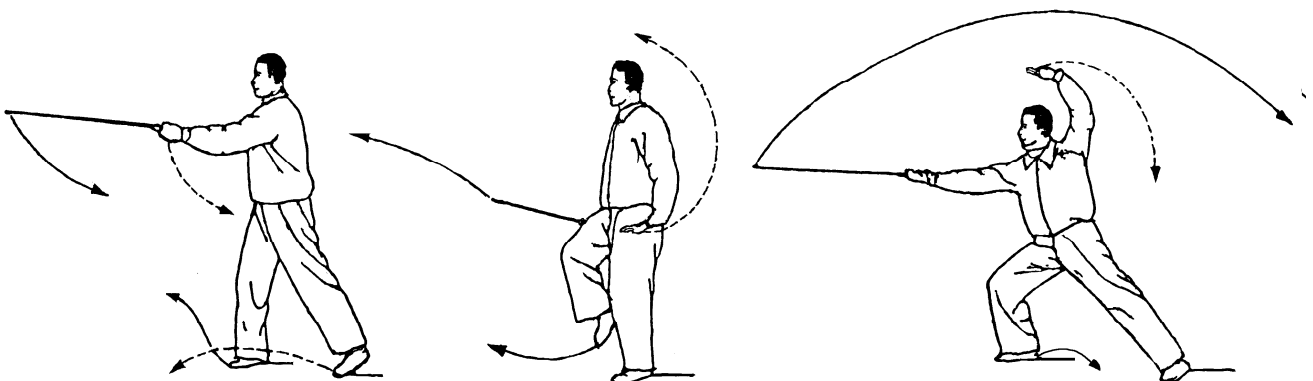
Forme 12 2 H - avancer-reculer la jambe g, prendre le commandement à g en reculant la jambe d en pas vide



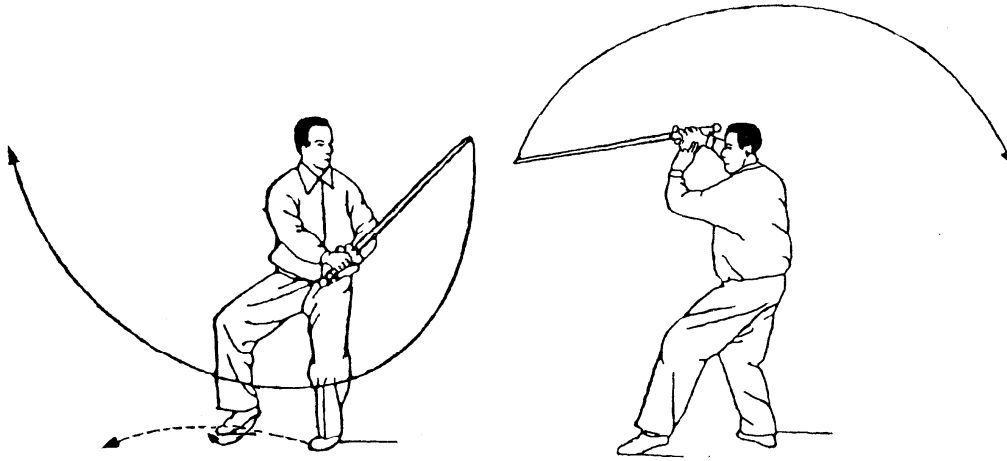
Forme 13 3 H - Piquer avec main d dans la main g - lever le genou d ,



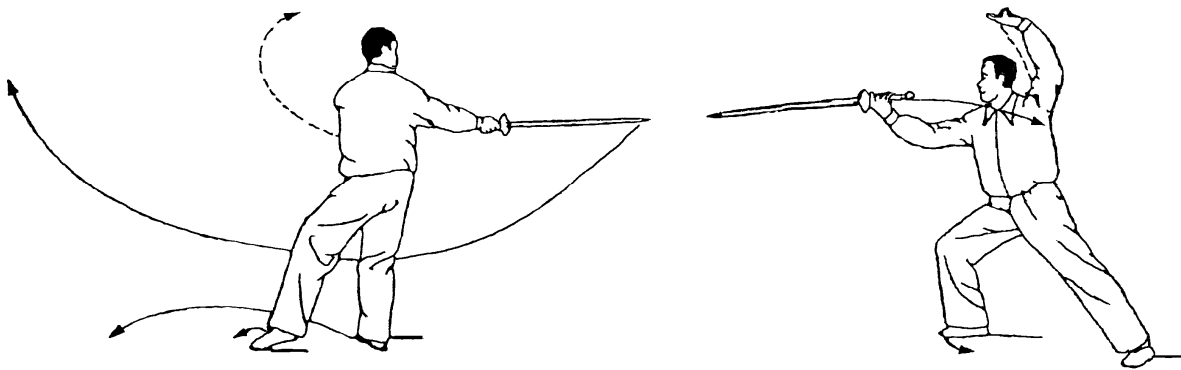
Forme 14 3 H – Pousser-piquer suivi d'un pas sauté, pousser-piquer en pas de l'arc à d



Forme 15 3 H - 1e cercle U - provoquer par le haut à g, et pointer en pas vide sur pointe g

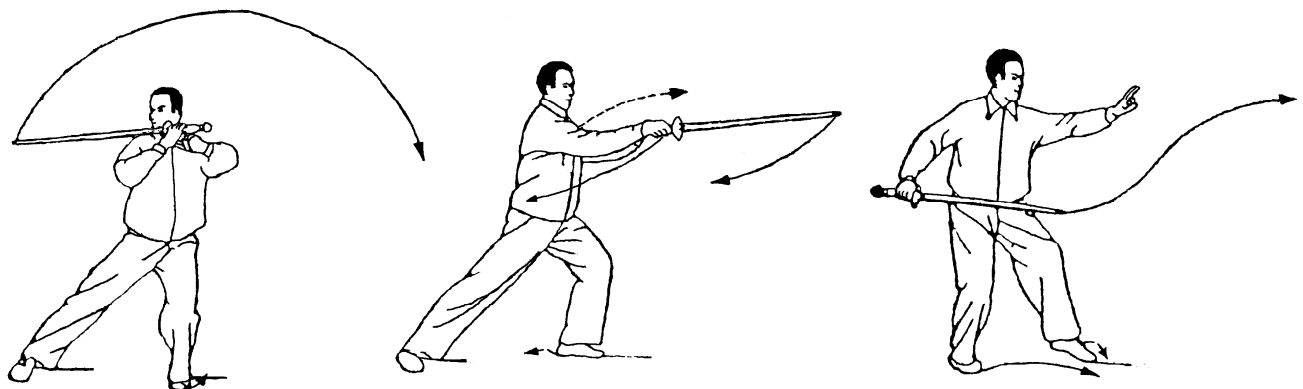


Forme 16 3 H - 2e cercle U - provoquer par le haut à d, et piquer en pas de l'arc sur pied d

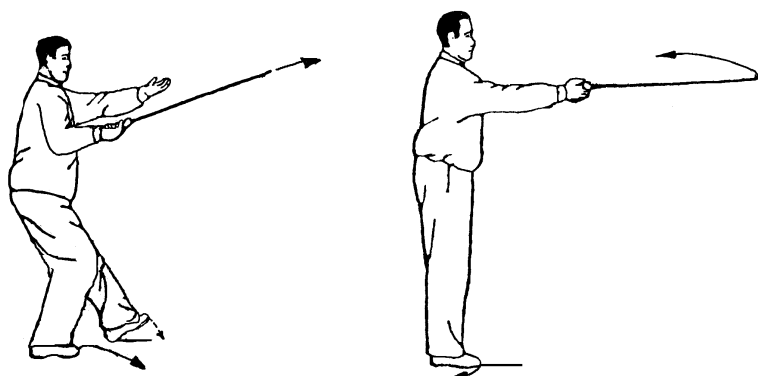


SECTION III

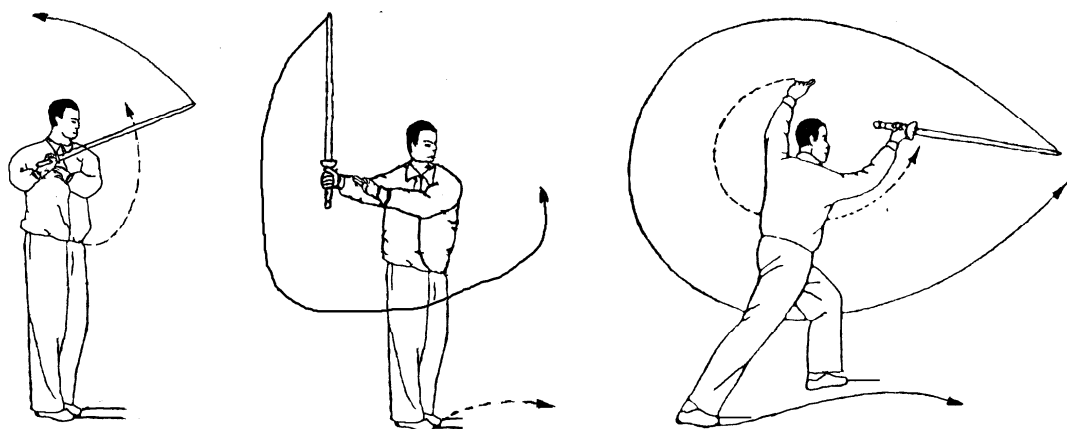
Forme 17 9 H - 1/2 U - fouetter (pas de l'arc à g), tirer (pas à vide sur pointe g)



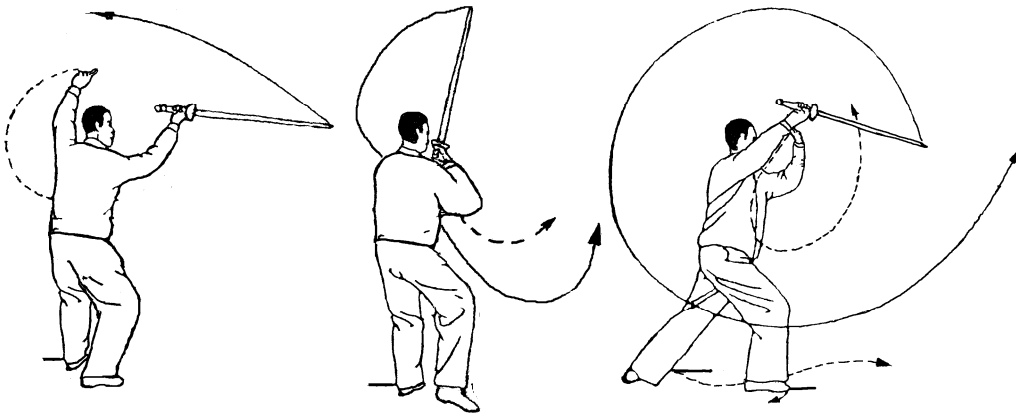
Forme 18 9 h - Pousser piquer - les 2 pieds joints



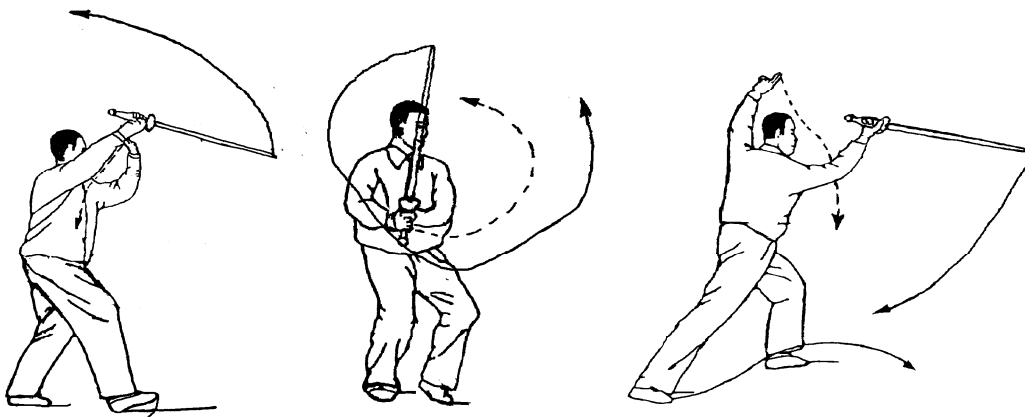
Forme 19 8 H - Parer à gauche



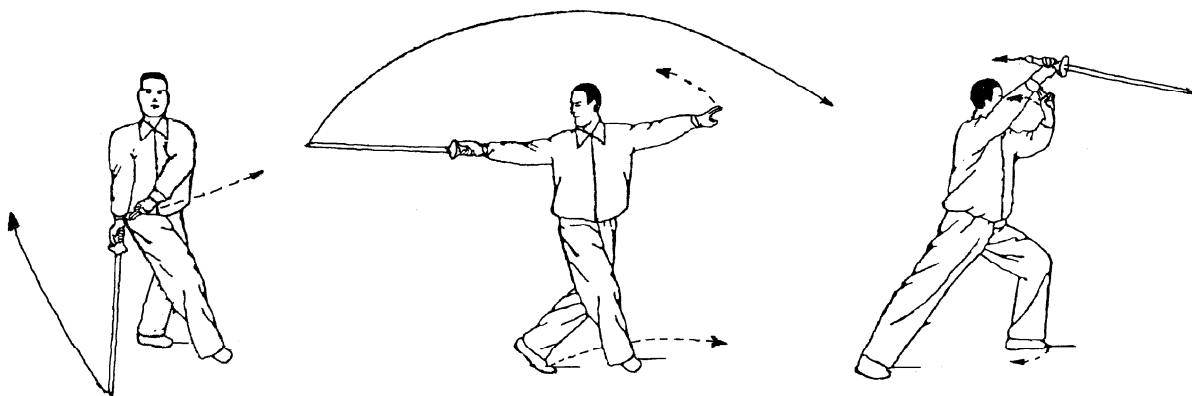
Forme 20 10 H - Parer à droite



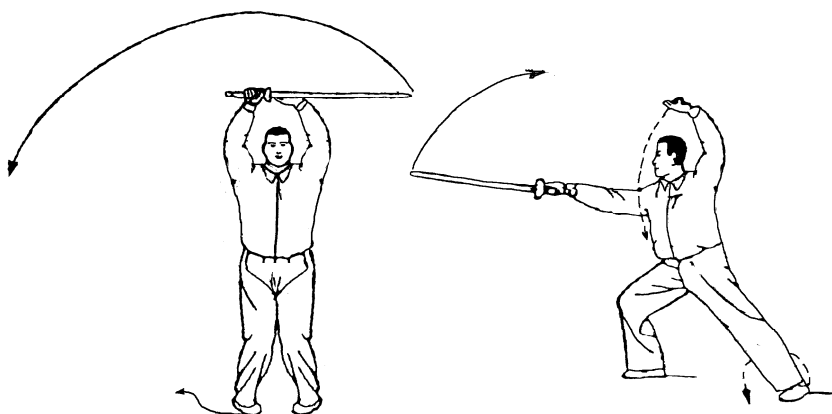
Forme 21 8 H - Parer à gauche



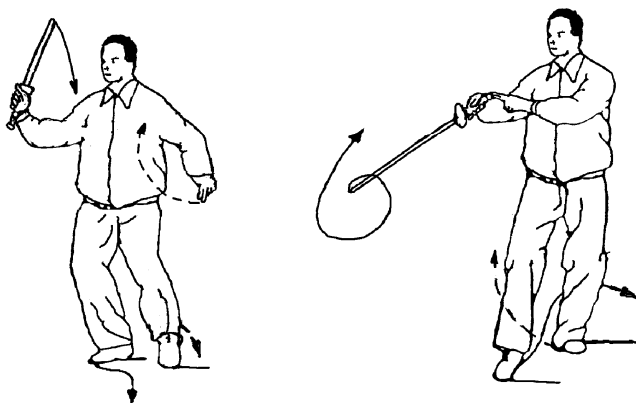
Forme 22 9 H - Piquer par dessus la tête en pas de l'arc à g



Forme 23 3 H - ½ U - Fendre

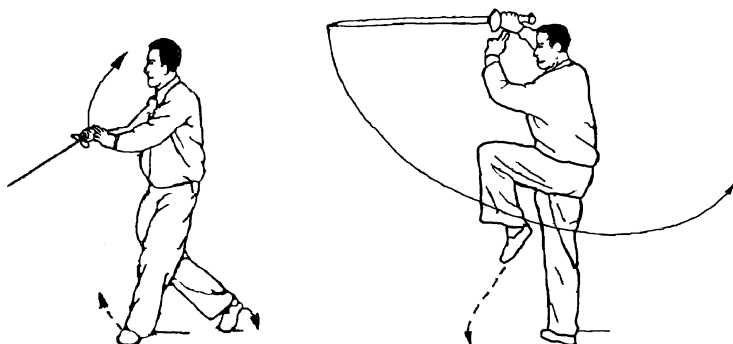


Forme 24 0 H - Pointer l'épée avec pas vide sur pointe d à 1 H,

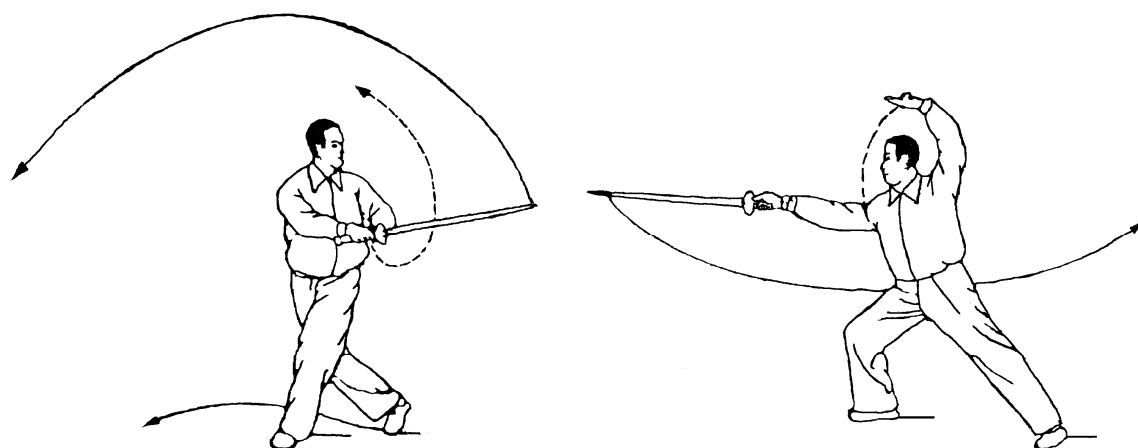


SECTION IV

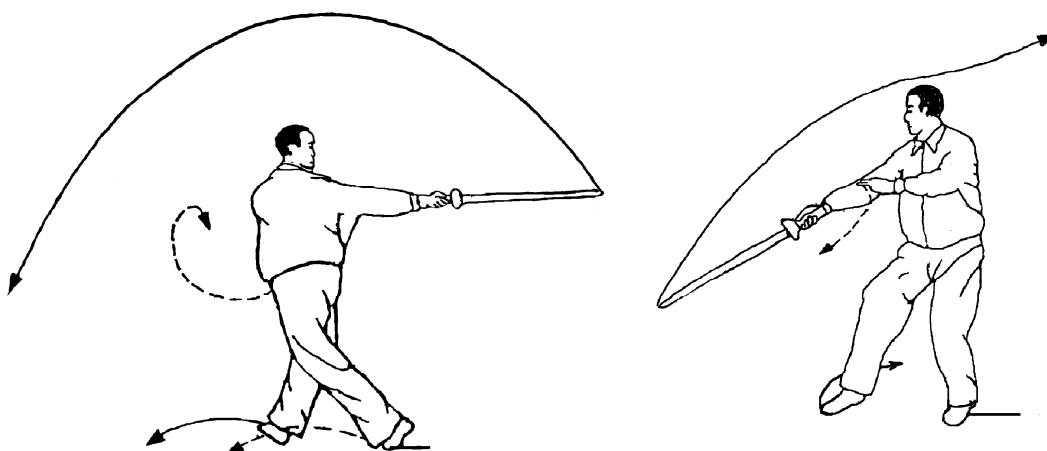
Forme 25 3 H - ¼ U - Piquer par-dessus la tête - debout sur jambe d



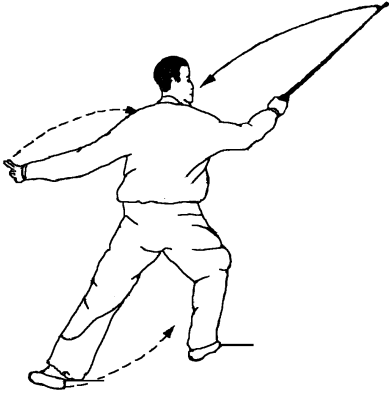
Forme 26 3 H – Fendre en pas de l'arc à d



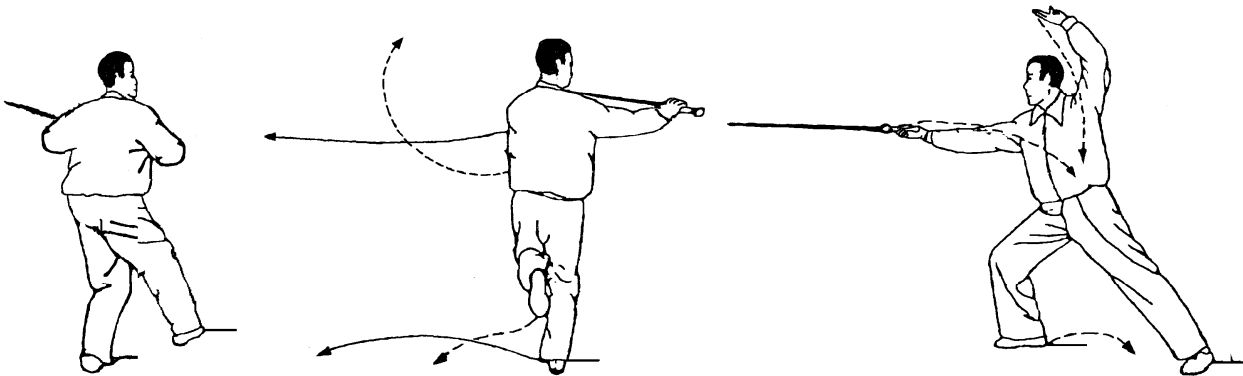
Forme 27 3 H - Provoquer faucher à l'arrière puis fendre avec grand mouvement en pas vide à d



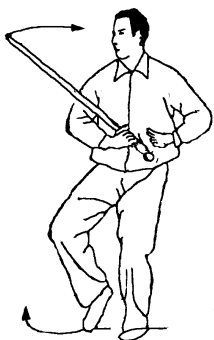
Forme 28 6 H - ½ U - Frapper à 6 H (séparer) en pas de l'arc à d



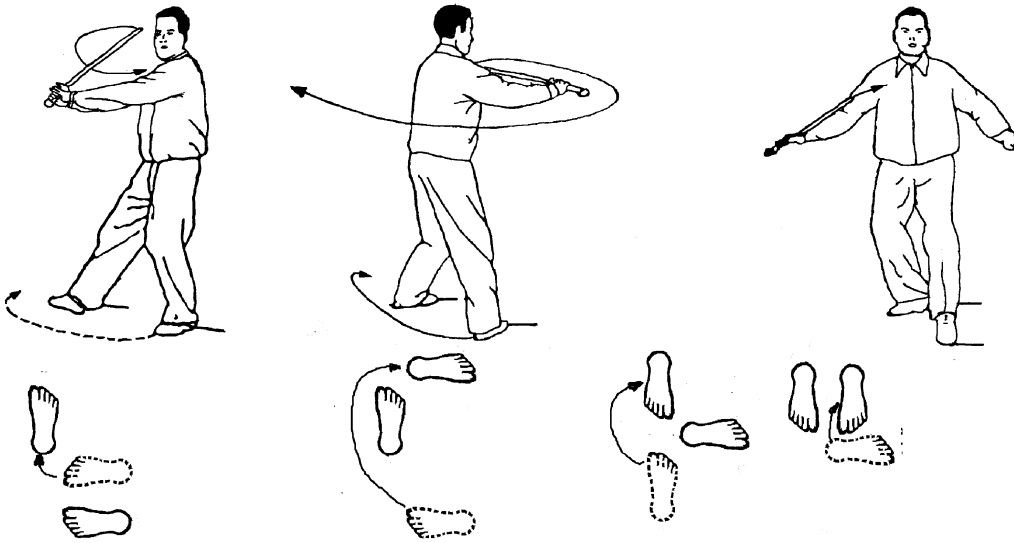
Forme 29 3 H - ½ U - Pousser-piquer à 3 H en pas de l'arc à d



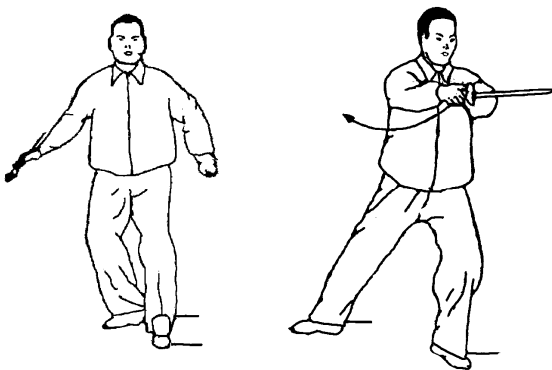
Forme 30 1 H - Fouetter (épée obliquement montante vers 5 H)- assis sur jambe g



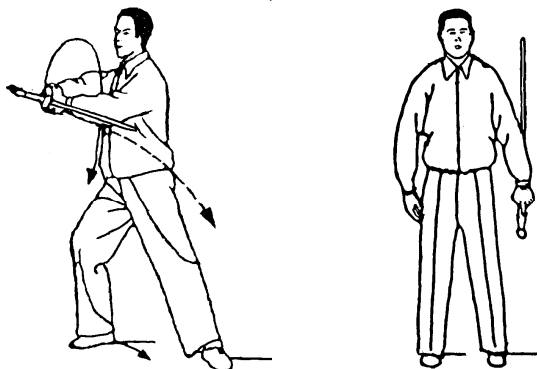
Forme 31 0 H - 1 U - écarter latéralement les mains



Forme 32 11 H - Pousser piquer vers l'avant à 0 H en pas de l'arc à g



Fermeture 0 H : passer l'épée de la main d à la main g



Ouverture 9 H – brosser et passer l'épée de la main g à la main d



01 0 H – De la position fixe debout, écarter le pied g pour avoir les pieds parallèles séparés de la largeur des épaules - **pplé**
laisser pendre les bras naturellement de côté, avec les mains le long du corps ouvrir la main d en **doigts-épée**, avec les doigts en forme d'épée :
- l'index d et le majeur d sont droits, le petit doigt et l'annulaire sont pliés avec leurs deux ongles cachés sous le pouce.

Tenir l'épée de la main g, derrière le bras g, l'épée ↑ **pd ⊃ pg ⊙ ↑** **Figure 00-01**

- toucher à peine la lame avec le bras, et poser l'index g sur le pommeau, serrer la garde d'épée entre le pouce g et les autres doigts

Regarder droit vers l'avant avec les épaules basses.

02 0 H - Elever les bras lentement en avant jusqu'au niveau des épaules, **2p ∩**
Elever les bras sans effort, avec les mains souples et séparées de la largeur des épaules.

Tenir l'épée horizontale sous le bras g, pointée vers l'arrière :

Maintenir les doigts d en doigts-épée.

2p ∩ ↗ **Figure 00-02**

Regarder droit devant soi à 0 H

03 1 H – Tourner ∪ le torse à 1 H en pliant les genoux, et s'asseoir sur la jambe d
Emt, prendre la balle avec les bras, du côté d, main g au-dessus. **pd ∪ pg ∩ ↙** **Figure 00-03**

00 2 H - Tourner ∪ le torse à 2 H en levant le talon g et préparer les mains pour brosser le genou g : bras d tendu latéralement vers 3 H,

et bras g replié au coude avec paume g face à la poitrine **pd ∪ pg ⊙**

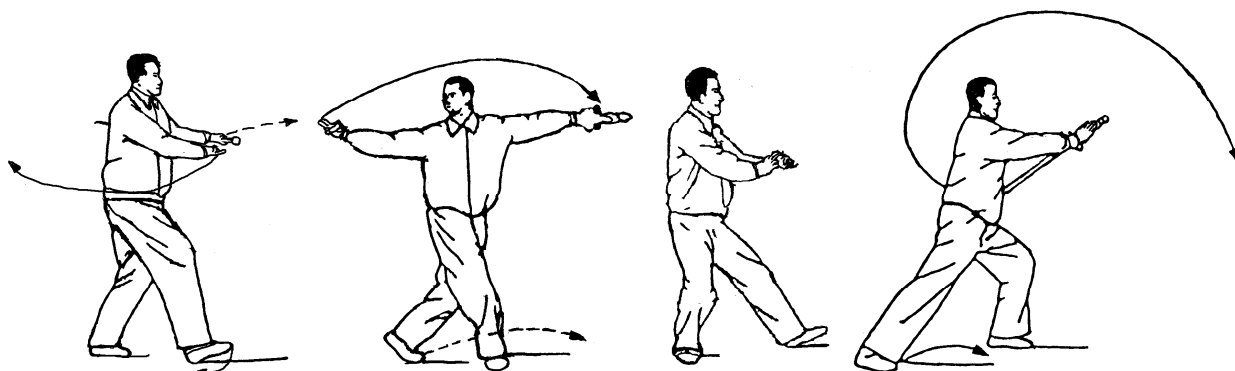
00 9 H - tourner le torse ∪ à 9 H et avancer le pied g à 9 H en pas vide sur le talon g
Pct, plier le coude d et amener la main d près de l'oreille, par rotation de l'avant-bras d autour du coude **pd ∩**

Pct, passer en pronation de la main d

04 9 H - réaliser un pas de l'arc à g en brossant le genou g de la main g et amener l'épée pointée vers le haut derrière le bras g **pd ∩ pg ⊙ ↑** **Figure 00-04**
Emt, repousser avec les doigts-épée d, bras d quasi tendu vers l'avant (grande balle), coude en bas. Regarder le bout des doigts-épée.

Se souvenir : Les mouvements de rotation du torse doivent être amples et bien coordonnés. Se rappeler souvent que les mouvements sont générés du centre (du hara)

Fin d'ouverture 9 H – brosser et passer l'épée de la main g à la main d



05 9 H - Avancer le torse pour porter le poids à g

Emt, avancer la jambe d à 9 H en pas vide croisé (sur le talon d) devant la jambe g, avec les orteils d orientés à 0 H vers l'extérieur

Emt, avancer la main g (qui porte l'épée) en pliant le coude g, **pg** ∩

Emt, baisser la main d en la retournant en supination puis poser la main g sur le poignet d

Croiser les mains devant la poitrine

pd ∩ →

Figure 00-05

06 10 H - Avancer légèrement le torse en le tournant ∪ à 10 H pour porter le poids sur la jambe d

Emt, **étendre les 2 bras latéralement** : bras d vers 2 H, bras g vers 9 H

et regarder vers les doigts-épée à 2 H

pg ∩ **pd** ∩ *

Figure 00-06

Emt, coordonner le balancement du bras d avec la rotation du corps.

00 9 H : Avancer la jambe g à 9 H en **pas vide**, sur le talon g

Emt, avancer en tournant ∪ le torse à 9 H

Figure 00-07

Emt, avancer les doigts-épée jusqu'à 10 cm de la main g qui porte encore l'épée.

Se souvenir: soulever le pied g et tourner la tête à g avant de déplacer le bras d

Garder le torse et les épaules détendus. Eviter les bras rigides.

07 9 H - Avancer le torse pour porter le poids sur la jambe g en **pas de l'arc à g**,

Emt, déplacer l'index g vers le majeur g pour ouvrir l'angle } « pouce g-index g »

puis **saisir de la main d le pommeau de l'épée dans la gueule du lion (1)**

puis tenir le pommeau de l'épée des deux mains.

Regarder droit devant à 9 H dans la position finale :

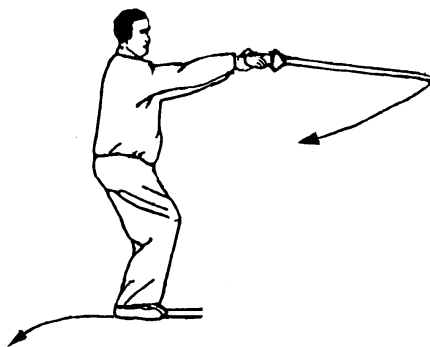
pg ⊗ **pd** ∩ ←

Figure 00-08

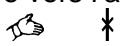
(1) **la gueule du lion est l'espace entre index et pouce** : croiser les mains dans les régions «entre pouce et index» avec : main g | **pg** ⊗ et main d — **pd** ∩

SECTION I

Forme 1 9 H - pointer l'épée avec les pieds joints



00 9 H : saisir l'épée de la main d
Emt, lâcher de la main g l'épée
puis lever la pointe d'épée dans une courbe latérale ascendante
en tournant la main d de $pd \curvearrowleft$ vers $pd \curvearrowright \uparrow$ $pd \curvearrowright \uparrow$
(pivoter \cup le seul poignet d pour diriger l'épée de \leftarrow vers \uparrow)

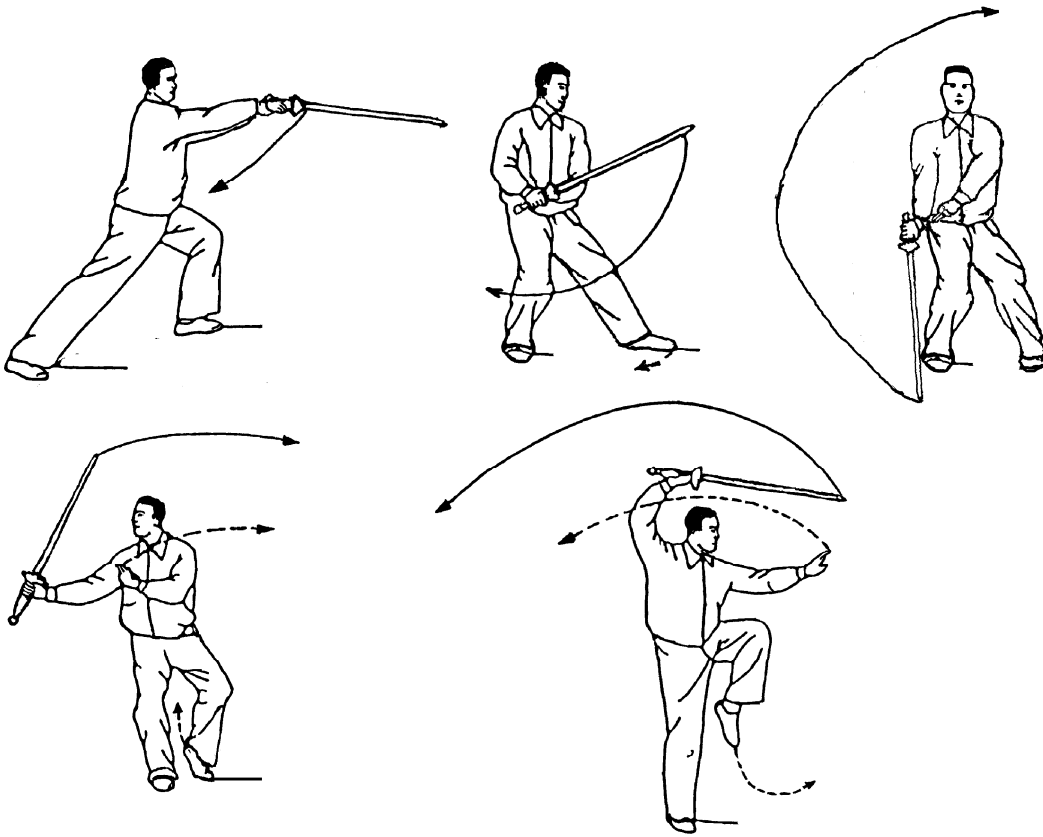
01 9 H - Avancer le pied d près du pied g en pas du clou à g (poids sur jambe g),
les genoux légèrement fléchis, puis
réaliser une adduction de la main d pour abaisser rapidement l'épée vers l'avant
Pointer la lame légèrement descendante avec adduction :  **Figure 01-01**
Tenir le bras d quasi tendu, horizontal,
et poser les doigts-épée de la main g doucement sur le poignet d.
Regarder la pointe de l'épée.

Se souvenir: tenir l'épée avec le poignet d relâché, sans relèvement du coude.
Maintenir les épaules basses et le torse droit.
Concentrer la force sur la pointe de l'épée au moment de pointer l'épée vers le bas.


Perfectionnement


01 Pointer l'épée de façon courte en levant le coude d pendant l'adduction de la main


Forme 2 9 H - pousser piquer (par dessus la tête) debout sur la jambe d





Forme 2 9 H - pousser piquer (par dessus la tête) debout sur la jambe d

01 10 H - Reculer le pied d, orteils d vers 10 H en pas de l'arc à g,
en tournant U le torse à 10 H: **pd** ⇨  † **Figure 02-01**

02 10 H – s'asseoir sur la jambe droite en pas à vide, sur le talon g (lever les orteils g).
Emt, descendre la main d à droite du corps en tirant l'épée,
lame légèrement montante (30°) et toujours dirigée à 9 H : **pd** ⇨  † **Figure 02-02**
Pct, maintenir la main g posée sur le poignet d.

03 0 H : tourner U le torse à 0 H, par rotation sur le talon g
Pct, **couper** avec le tranchant de l'épée avec **pd** ⊙ en baissant la pointe
vers 3 H dans une ½ courbe ↻ de 9H à 3H - adduction : **2p** ⊙  ↓ **Figure 02-03**
Emt, tenir la lame = et terminer avec le pouce d sous l'épée ;
Emt, séparer les doigts-épée g du poignet d - en suivant le mouvement du poignet d, **pg** ⊙

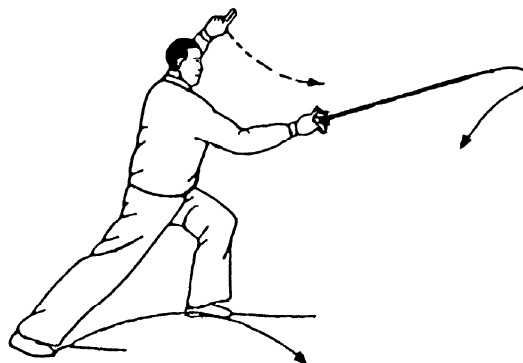
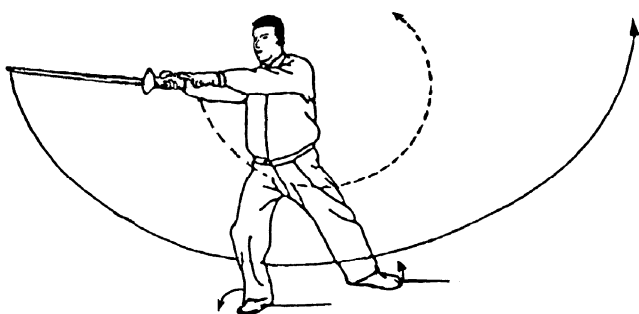
00 0 H : Placer le pied g près du pied d en pas du clou, orteils g au sol, poids toujours à d.
Emt, retourner la main d en supination - paume d vers l'avant,
et tourner les doigts-épée avec paume g en bas : **pg** ∩ **pd** ⊗  ↻

04 0 H : redresser l'épée en position ↑ par la seule action du poignet d,
qui se redresse, lever l'avant-bras droit latéralement
jusqu'en position horizontale - abduction : **pd** ⊗  ↑ **Figure 02-04**
Pct, redresser les doigts-épée, paume vers la d, puis,
suivre la main d, et s'arrêter devant d'épaule d. Regarder la pointe de l'épée.

05 9 H : tourner le torse U de 0 à 9 H en levant le genou g à 9 H
Emt, piquer l'épée au-dessus de la tête de 3 à 9 H en réalisant une courbe
en avant montante avec la main d : élever la main d lentement au dessus de la tête
pour pousser l'épée au-dessus de la tête, le pouce d sous l'épée,
concentrer la force sur la pointe de l'épée, laquelle est un peu
plus basse que le pommeau : **pd** ⊂ † **Figure 02-05**
Pct, accompagner les doigts-épée g dans le mouvement de la pointe
de l'épée vers 9 H.
Déplacer les doigts-épée **pg** ⊗ par rotation horizontale **d-g** du bras g
(garder la balle sur le bras g) jusque devant et au niveau du menton.
Regarder les doigts-épée à 9 H.

Se souvenir: éviter une pause au milieu des mouvements. Se placer fermement, sans tendance sur l'avant ou en arrière.

Forme 3 7 H - Balayer l'épée de d à g (de 2 à 7 H) - terminer en pas de l'arc à g



01 02 H : tourner le bassin et le torse \curvearrowright de 9 H à 2 H.

Emt, plier le genou d, reculer le pied g dans la direction de 8 H, et former un pas de l'arc sur la jambe d à 1 H.

Emt, **fendre** en arrière, de haut en bas \curvearrowright , avec l'épée vers 2 H jusqu'à ce que le bras d soit horizontal et quasi tendu vers 2 H :

Emt, poser les doigts-épée g sur le poignet d.

Regarder la pointe de l'épée.

pd \supset † **Figure 03-01**

02 07 H : descendre sur les jambes, et tourner \curvearrowright le torse de 1 à 8 H en pivotant d'abord sur le talon d, puis enfin sur le talon g.

Emt, plier le genou d et étirer la jambe g à l'extérieur pour former un $\frac{1}{2}$ accroupi; ensuite s'étirer en haut, porter le poids sur jambe g pour un arc à g équilibré, avec les orteils du pied d tournés vers l'intérieur et ceux du pied g tournés vers l'extérieur)

terminer en pas de l'arc à g à 7 H

Emt, retourner le poignet d en supination, pd \cup , tout en **balayant l'épée vers la g**, en traçant une $\frac{1}{2}$ courbe inférieure \curvearrowright ,

Emt, déplacer les doigts-épée g dans une courbe g \curvearrowright jusqu'en face de la tempe g, revers de la paume obliquement montant.

Concentrer la force sur la partie centrale de la lame, comme pour trancher.

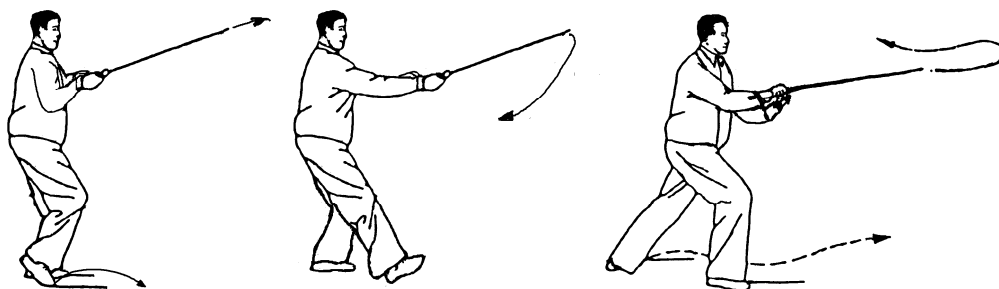
Regarder la pointe de l'épée

(épée à 45° dans le prolongement du pied g -petite diagonale)

pd \cup † **Figure 03-02**

Se souvenir: assurer la continuité des mouvements. Conserver le torse bien droit pendant que vous réalisez un arc équilibré. Regarder à 9 H dans la position finale.

Forme 4 9 H - Prendre le commandement à droite (pas de l'arc à d) à 10 H



01 9 H : avancer le torse pour approcher le pied d près du pied g
en pas du clou à g à 7 H

Emt, tirer le pommeau de l'épée vers soi \rightarrow \perp \rightarrow droit devant soi (\perp au torse)
avec la main d contre le sternum, paume d en haut.: $pd \cup \rightarrow \perp$

Emt, poser les doigts-épée légèrement sur le poignet d.

Figure 04-01

02 9 H : avancer le pied d à 10 H en pas à vide à d sur le talon d
(le pied droit passe près du pied gauche, puis le dépasse) $pd \cup \rightarrow$

Emt, pousser (piquer) l'épée à 9 H en tendant quasi le bras d à l'horizontale.

Figure 04-02

03 10 H : **trancher vers la d** ou prendre le commandement à d
avancer le torse en pas de l'arc sur la jambe d à 10-11 H

Emt, retourner d'abord la main d en pronation, puis tirer l'épée vers la d
en pliant le coude d.

Arrêter l'épée quand la main d se trouve en face des côtes d

- l'épée est légèrement montante et $=$ au torse :

$pd \cap \nearrow$

Pct, laisser les doigts-épée posés sur le poignet d.

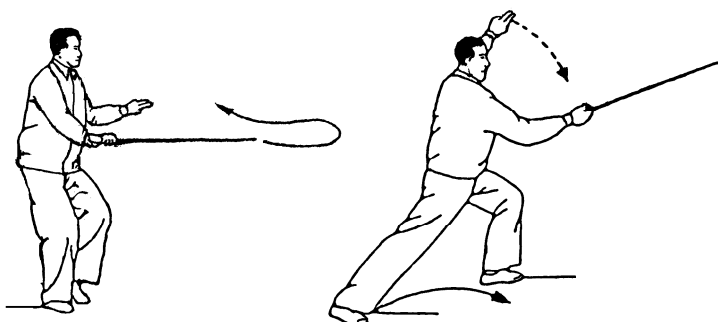
Concentrer la force sur le bord **tranchant** d de la lame de l'épée.

Regarder la pointe de l'épée (épée inclinée de 20° dirigée vers
la petite diagonale, quasi parallèle au torse $=t$.

Figure 04-03

Se souvenir : arrêter l'épée et plier le genou d simultanément.

Forme 5 8 H - Trancher ou prendre le commandement à g à 7 H



01 9 H : avancer le pied g en pas du clou à d (en portant le poids sur le pied d)

Emt, pousser l'épée devant soi en écartant latéralement la main d : **2p** ∩ * **Figure 05-01**

Emt, écarter les doigts-épée légèrement du poignet d.

00 8 H : continuer à avancer le pied g (en dépassant le pied d) à 7-8 H,
en pas vide sur le talon g

Emt, écarter les 2 bras horizontalement vers l'extérieur, coudes très légèrement pliés :
l'épée est ainsi portée plus vers l'extérieur droit **2p** ∩ *

Pct, écarter les doigts-épée, en courbe, vers la g

02 8 H : **trancher à g** ou prendre le commandement à g

avancer le torse et transférer le poids à g en pas de l'arc à g.

Emt, réaliser une supination de la main d –

pd ∩

puis déplacer l'épée vers la g.

Arrêter l'épée lentement quand le bras d plié arrive devant les côtes g,

Concentrer la force dans le bord g de la lame d'épée avec

l'épée inclinée à 45° et quasi parallèle au torse =t

dans le prolongement du pied g :

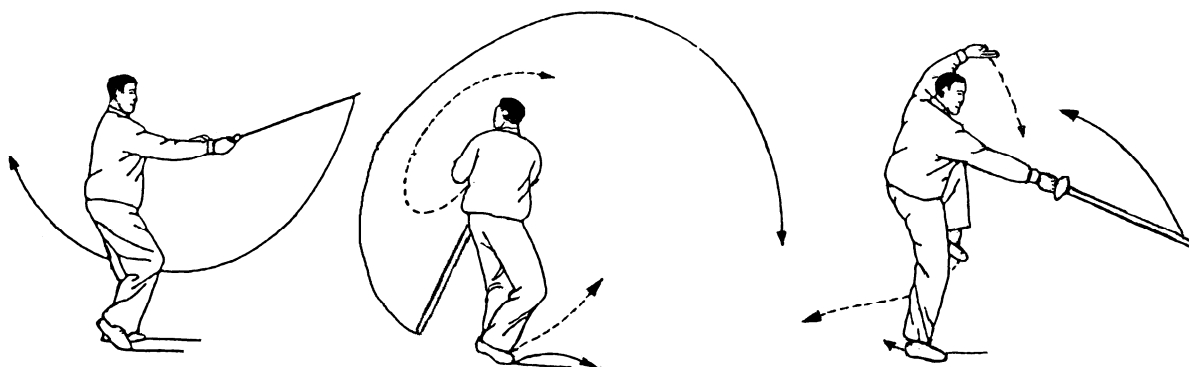
pd ∩ ↗ **Figure 05-02**

Pct, réaliser avec les doigts-épée une courbe inférieure ↻ jusqu'en

face de la tempe g, revers de la paume obliquement montante.

pg ⊗

Regarder la pointe de l'épée.



01 variante (facultative) : avancer le pied d en pas du clou près du pied g
 Emt, piquer l'épée, pointe en avant
 Emt, poser les doigts épée sur le poignet intérieur d

pd ∪ ✖ **Figure 06-01**

02 6 H : tourner ∪ le torse à 6 H et avancer le pied d, orteils au sol, en pas du clou à g
 Pct, abaisser le bras d et l'épée vers le sol, avec la main d devant l'aine g et **pd** ⊃
 Pct, placer les doigts-épée g en sandwich entre le dos de la main d et l'aine g **pg** ⊙

pg ⊙ **pd** ⊃ ↓ **Figure 06-02**

00 6 H : avancer d'un pas le pied d à 9.00 H en pas vide sur le talon d
 Emt, retourner la main d en supination forcée (1), en levant bien haut le coude d avec l'épée toujours dirigée vers le sol.
 Torse vers 8 H - pointe d'épée vers le sol
 Pct, abaisser les doigts-épée g en position appuyée

pd ⊃ ↓

pg ∩

03 9 H : porter le poids sur la jambe d, puis lever le genou g latéralement (la hanche g fortement ouverte) et se tenir **debout sur la jambe d** :
 Pct, réaliser avec l'épée une 1^e courbe supérieure arrière-avant ∩,

pour **fendre** à 9 H, bras d quasi tendu :
 Terminer avec l'épée dans le prolongement du bras tendu, inclinée légèrement vers le bas, lame ✂ et pointe d'épée au niveau du genou droit - adduction

pd ⊃ ✂ ✂ **Figure 06-03**

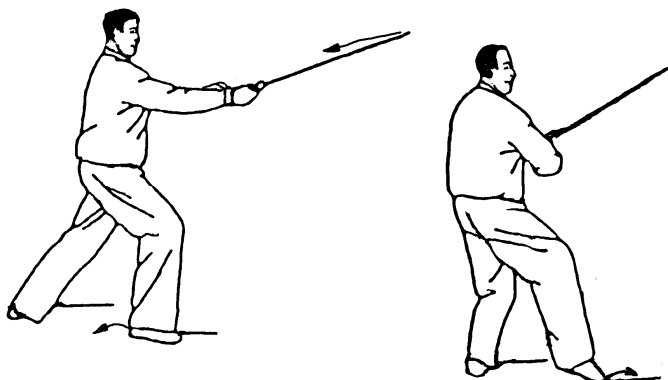
Concentrer la force sur le tranchant inférieur de l'épée
 Emt, balancer les doigts-épée dans une courbe inférieure ∪ vers l'arrière jusque devant la tempe g, paume g obliquement montante.
 Regarder la pointe de l'épée à 9 H

Se souvenir: en baissant l'épée, tourner le torse et la tête vers la g et puis vers l'arrière.

Se tourner vers 9 H dans la position finale. Coordonner la montée du genou g avec l'action de fendre. Veiller à ce que les mouvements restent continus.

(1) la **supination forcée** est le double retournement de la main (un tour complet). Passer de la position paume en avant **pd** ⊗ avec le coude postérieur d contre soi, à la position paume en avant **pd** ⊗ avec le coude postérieur d vers l'avant.

Forme 7 8 H – Fouetter, reculer (pas vide sur pied g)

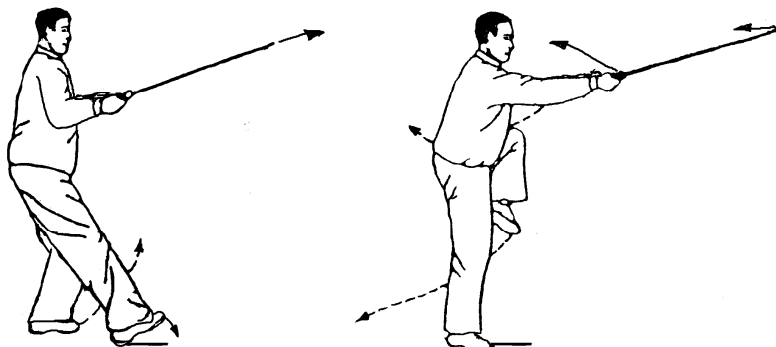


01 8 H : tourner \curvearrowright légèrement le torse à 8 H
reculer le pied g derrière le pied d, en posant le orteils g dans un pas de l'arc à d
Emt, tirer légèrement la main d vers soi en retournant la main d en supination
Pct, poser les doigts-épée sur le poignet d $pg \cap pd \cup \rightarrow$ **Figure 07-01**
(sur le bord radial du poignet d)

02 8 H : s'asseoir sur la jambe g en pas vide sur les orteils d,
et laisser glisser les orteils d en arrière pour ajuster le pas vide :
Pct, tirer l'épée de la main d jusqu'à ce que le pommeau touche les côtes g,
au niveau du coeur, en renforçant la supination de la main d .
A ce moment, diriger l'épée légèrement montante : $pd \cup \nearrow$ **Figure 07-02**
Pct, laisser les doigts-épée posés sur le poignet d
Regarder la pointe de l'épée devant soi,

Se souvenir: tirer le pied d et reculer l'épée simultanément. Garder le torse droit.

Forme 8 9 H - Pousser piquer, debout sur jambe d



1) 9 H : Tourner \cup le torse légèrement à d à 9 H.

Décoller les orteils d et avancer un peu plus le pied d en petit pas avancé

pour passer du pas vide sur pointe au pas vide sur le talon $pd \cup \times$

Emt, diriger l'épée devant soi avec le pommeau contre les côtes d :

Figure 08-01

2) 9 H : Avancer pour porter le poids sur le pied d, puis lever le genou g

Ouvrir légèrement le bassin, avec la genou g levé vers 8 H.

Emt, pousser et piquer l'épée droit devant \times en visant le front

d'un adversaire imaginaire, paume d en haut

la force est concentrée sur la pointe de l'épée

Pct, laisser les doigts-épée posés sur le poignet d.

Regarder la pointe de l'épée, épée devant le plexus \times , inclinée de 10° vers le haut

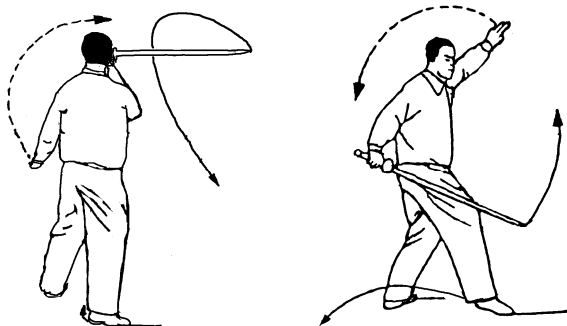
$pd \cup \times$

Figure 08-02

Se souvenir: se pencher légèrement vers l'avant sans pousser brusquement la poitrine à l'extérieur. Rester fermement sur un pied. Regarder à 9 H, dans la position définitive.

SECTION II

Forme 9 9 H - Couper vers le bas (protection de la jambe d) en pas vide sur les orteils d



01 6 H : tourner \curvearrowright le torse de 9 H à 6 H en ouvrant les hanches
 Emt, poser le pied g en pas vide sur le talon g , orteils g dirigés vers 7 H
 Emt, tirer le pommeau de l'épée vers l'oreille g en pliant le coude d vers le bas.
 Emt, lever l'épée avec lame dirigée vers la d \Rightarrow et $=t$,
 Emt, amener la main d avec pronation, face au visage
 Emt, abaisser les doigts-épée jusqu'à hauteur du bassin g

pd \odot \Rightarrow $=t$ **Figure 09-01**

00 6 H : avancer le torse à 6 H pour porter le poids sur jambe g,
 et soulever le talon arrière d
 Emt, avancer la main d pour pousser le pommeau d'épée à 6 H
 avec lame \uparrow vers le haut :

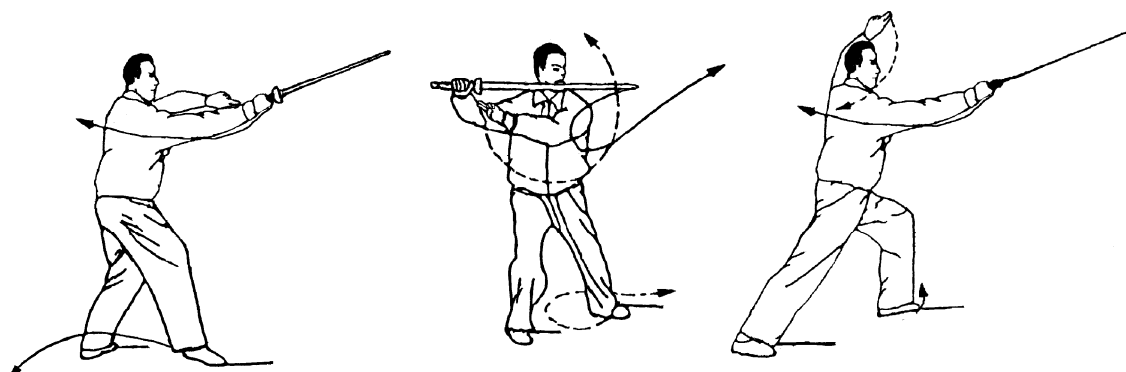
pd \odot \uparrow

02 9 H : tourner \curvearrowright le torse à g à 5 H, puis \curvearrowleft à d à 9 H, en l'avançant
 Pct, lever le pied d, l'approcher du pied g, le dépasser et
 réaliser un pas vide à 8 H sur la pointe
 Pct, réaliser avec l'épée une courbe descendante \curvearrowright
 jusqu'à ce que l'épée pointe obliquement au niveau du genou d, pour
protéger la jambe d avec l'épée:
 Pct, achever avec les doigts-épée la courbe montante \curvearrowleft jusque
 devant la tempe g, le revers de la paume obliquement montant.
 Concentrer la force sur le tranchant inférieur de l'épée.
 Regarder à droite

pd \cap \swarrow **Figure 09-02**

Se souvenir: coordonner les mouvements du pas vide et de l'épée plongeante. Regarder à 10-11 H dans la position finale.

Forme 10 9 H - Pousser piquer en pas de l'arc à g



01 8 H : lever le bras d tendu horizontalement devant soi avec l'épée à 8 H

Emt, poser les doigts-épée sur le poignet d:

pg ∩ **pd** ⊃ † **Figure 10-01**

00 9 H : tourner ∪ le torse vers 9 H en ouvrant la hanche g

Emt, écarter le pied d latéralement avec orteils d dirigés vers 11 H

(les pieds sont sur la même ligne 0H – 6H), poids toujours sur la jambe g.

Emt, entraîner l'épée avec le poignet d dans un petit déplacement latéral à d : **pd** ∩ ✱

02 11 H : tourner ∪ le torse à 11 H en transférant le poids sur jambe d

Emt, réaliser un pas de l'arc à d

Emt, retourner le poignet d en pronation et tirer l'épée vers la d

Laisser les doigts-épée posés sur le poignet d

pg ∩ **pd** ⊃ ⇐ **Figure 10-02**

00 11 H : approcher le pied g près du pied d sans le poser en pas du clou

Emt, descendre la main d vers la hanche d

(rotation de l'avant bras autour du coude).

Pct, descendre les doigts-épée au niveau de la hanche g **pg** ∩ **pd** ⊃ †

00 8 H : tourner ∪ le torse à 8 H en ouvrant la hanche d et réaliser

un pas vide sur le talon g

Emt, descendre la main d près du rein d (sans bouger le coude d)

et replier l'avant-bras d sous le bras d - supination :

pd ∪ ✱

03 9 H : réaliser un pas de l'arc sur la jambe g

Emt, pousser-piquer (avancer dans une poussée) l'épée à 9 H

pd ∪ ✱ **Figure 10-03**

Pct, dessiner avec les doigts-épée une courbe ∪ jusque devant la tempe g,

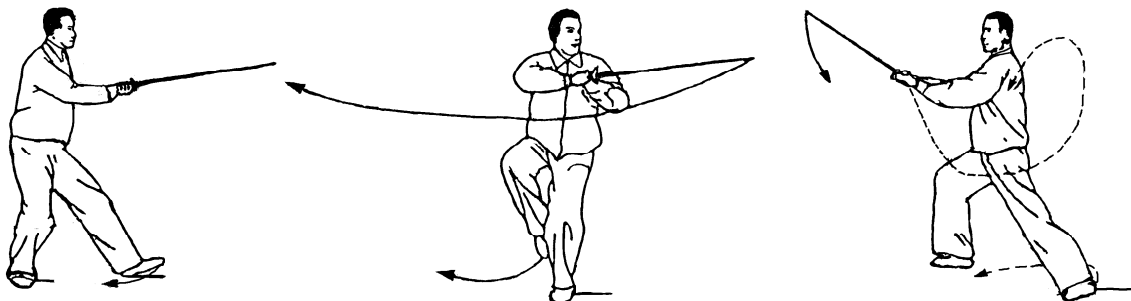
le bras g arrondi et le revers de la paume g obliquement montant.

Concentrer la force sur la pointe de l'épée

Regarder la pointe de l'épée à 9 H

Se souvenir: 2 retournements de la main d : une pronation suivie d'une supination, tandis que l'épée monte, recule puis est poussée en avant à partir de la taille d. Les doigts-épée doivent toucher le poignet d avant l'arrêt. Regarder à 9 H dans la position finale.

Forme 11 3 H - ½ U - prendre le commandement (trancher) à d en avançant



01 9 H : S'asseoir sur la jambe d en pas vide sur le talon g.
Emt, tenir l'épée ✳ poussée en avant, bras d allongé,
Pct, poser les doigts-épée sur le poignet d :

pd ∪ pg ∩ ✳ **Figure 11-01**

00 11 H : tourner U le torse à 11 H, avec le pied d et le genou d bloqués,
par rotation sur le talon g jusqu'à 12 H. (la hanche d se ferme)
Emt, suivre avec l'épée la rotation du corps jusqu'à 11 H. :
Pct, laisser les doigts-épée posés sur le poignet d.
Regarder à g à 10 H

pd ∪ ✳

02 0 H : transférer le poids à g - s'asseoir sur la jambe g
puis soulever le pied d et l'approcher du pied g en pas du clou :

pd ∪ ✳ **Figure 11-02**

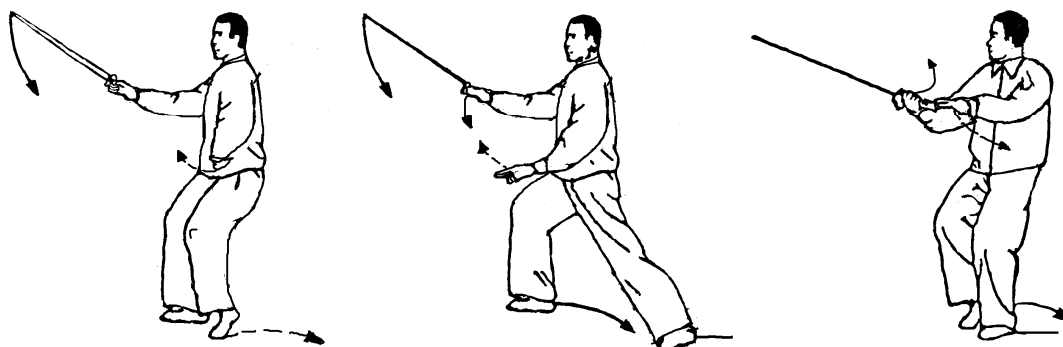
00 3 H : tourner U le torse à 3 H en ouvrant la hanche d
Emt, avancer le pied d à 4 heures en pas vide sur le talon d

03 3 H : **trancher** - porter le poids sur la jambe d pour réaliser un pas de l'arc à d.
Emt, prendre le commandement à d avec l'épée :
tourner la main d en pronation,
et tirer du bras droit l'épée par le pommeau vers la d
Pct, tenir les doigts-épée sur le poignet d.
Concentrer la force sur le bord externe de la pointe de la lame
d'épée au-dessus du niveau de l'oeil, Regarder la pointe d'épée

pd ∩ ↖ **Figure 11-03**

Se souvenir: coordonner le transfert du poids et la formation du pas de l'arc avec la rotation du corps. Regarder à 3 H dans la position finale.

**Forme 12 1 H - avancer-reculer la jambe g puis
- prendre le commandement à g en reculant la jambe d en pas vide**



01 3 H : avancer un peu le torse et poser le pied g près du pied d en pas du clou,
Emt, écarter et reculer légèrement la main d en la descendant :
Emt, écarter, reculer et retourner la main g en supination en abaissant
les doigts-épée à hauteur de la hanche g, avec une queue $pg \cup pd \curvearrowright$
de cochon de la main g à hauteur de la hanche g (1)

Figure 12-01

02 3 H : reculer le pied g (poids sur jambe d) et le poser au même endroit
en pas de l'arc à d, après avoir décrit un petit cercle :
Emt, écarter latéralement le bras g et les doigts-épée du corps, $2p \curvearrowright *$

Figure 12-02

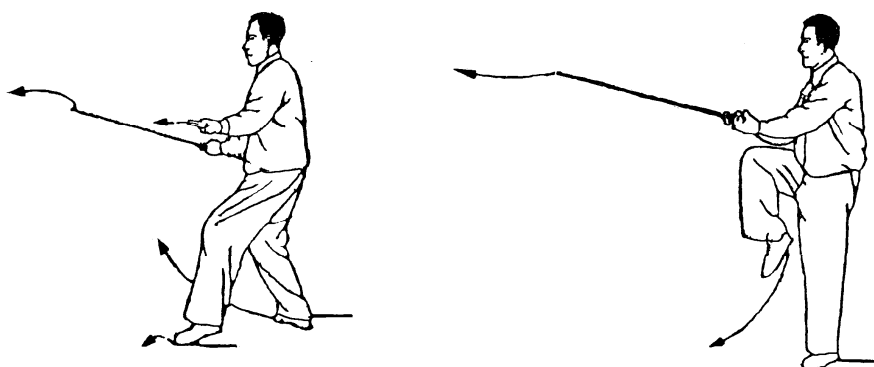
3) 1 H : **trancher** - reculer le torse (en tournant légèrement à g à 1 heure) pour
s'asseoir sur jambe g en pas vide sur les orteils d,
en laissant glisser les orteils d un peu en arrière sur le sol.
Emt, tourner la main d en supination et tirer l'épée vers la g
jusqu'à ce que le pommeau vienne contre le côtes g
Emt, déplacer les doigts-épée dans une courbe horizontale \curvearrowright
et les poser sur le poignet d. $pd \cup \nearrow$
Regarder la pointe d'épée
Concentrer la force sur le tranchant de lame et la pointe d'épée au niveau de l'œil

Figure 12-03

Se souvenir: avancer puis reculer le pied g - ne pas sortir les fesses lorsque l'épée se déplace
vers l'arrière. Le torse fait face à 1 H dans la position finale.

(1) **queue de cochon** : Les doigts épée réalisent avec l'avant-bras g un cercle horizontal autour du
coude, en maintenant le plus longtemps possible la paume g vers le haut durant ce mouvement.
Quand ce n'est plus possible, retourner rapidement la main g pour retrouver cette position de
paume g vers le haut.

Forme 13 3 H - Piquer avec main d dans la main g - lever le genou d



01 3 H : reculer la jambe d et s'asseoir en pas vide sur les orteils g
(laisser glisser le pied g en arrière, pointe g au sol)

Emt, séparer les mains en les écartant latéralement,
avec pronation de la main d

2p ∩ ✖ **Figure 13-01**

Emt, tenir l'épée légèrement montante, pointe d'épée devant la poitrine.

00 3 H : réaliser un petit pas avancé du pied g. en posant le talon g à l'endroit
où étaient posés les orteils g,

Emt, approcher les mains des hanches, et
tourner les paumes vers l'intérieur :

pg ⊂ pd ⊃ †

02 3 H : avancer le torse en portant le poids sur la jambe g,
et lever le genou d, debout sur la jambe g.

Emt, lors d'une supination de la main d (180°), pousser l'épée en avant ✖
pointe d'épée au niveau du cou.

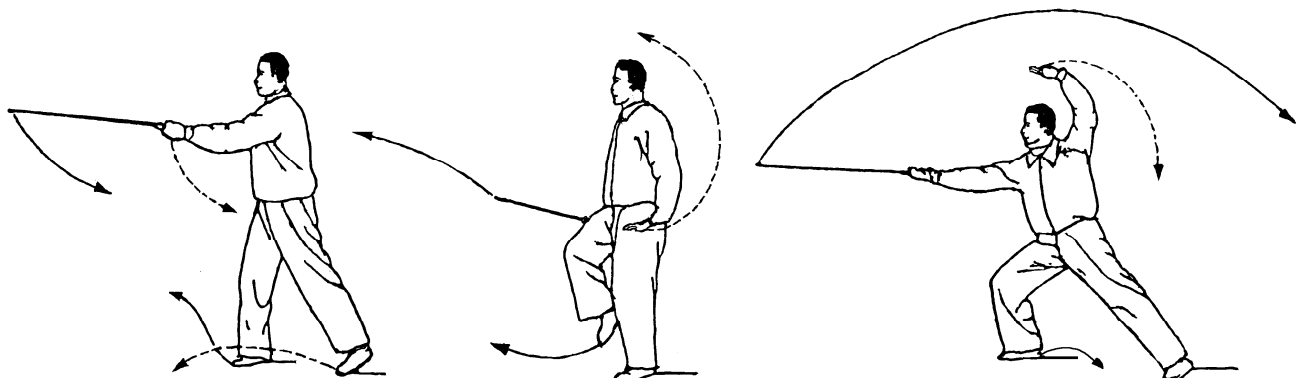
Emt, ouvrir la main g complètement avec **pg ∪** et prendre la main d
dans le creux de la main g, les bras légèrement courbés

2p ∪ ✖ **Figure 13-02**

Regarder droit devant

Se souvenir : Réaliser la forme de manière continue. Garder la jambe d'appui bien droite, pointer les orteils du pied d naturellement vers le bas. Tenir le torse dressé.

Forme 14 3 H – Pousser-piquer suivi d'un pas sauté, pousser-piquer en pas de l'arc à d



00 3 H Fléchir le genou g et avancer le pied d en pas vide sur talon d
 Emt, approcher les 2 mains du nombril (avec la main d dans le creux de la main g)
 dans une courbe verticale arrière descendante,
 Tenir l'épée dirigée vers l'avant: **2p** ∪ ✱

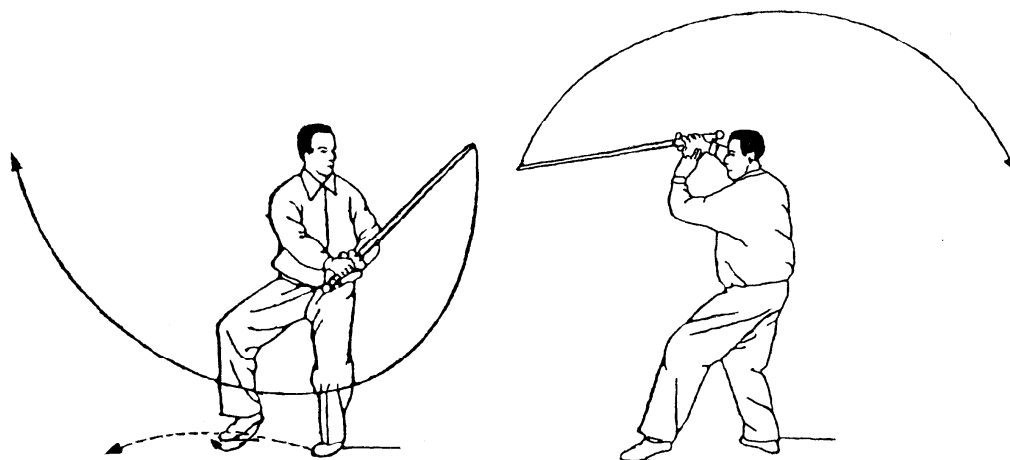
01 3 H : avancer le torse pour prendre un pas de l'arc à d. Pendant la poussée
 des orteils du pied g au sol, pencher le torse en avant jusqu'au déséquilibre
 Emt, remonter les deux mains (main d dans le creux de la main g)
 au niveau du sternum.
 Emt, tenir l'épée dirigée vers l'avant : **2p** ∪ ✱ **Figure 14-01**

02 3 H : au déséquilibre du corps vers l'avant, avancer rapidement le pied g et
 le fixer lourdement au sol.
 Pct (pendant que le pied g se pose), lever le pied d et
 l'avancer rapidement près du pied g, en pas du clou.
 Emt, séparer les mains et les écarter latéralement avec pronation
 Emt, tenir les doigts-épée g en position appuyée **2p** ∩ ✱ **Figure 14-02**
 et tenir l'épée sur le côté d avec sa pointe dirigée vers l'avant
 Regarder droit devant

03 Avancer le torse et le pied d pour porter le poids à d en pas de l'arc à d
 Emt, retourner la main d en supination et pousser brusquement l'épée en avant
 Pct, réaliser avec les doigts-épée une courbe C
 vers l'avant et la tempe g **2p** ∪ ✱ **Figure 14-03**
 Concentrer la force sur la pointe d'épée
 Regarder la pointe d'épée

Se souvenir: coordonner les pas avec les mouvements des bras. Maintenir l'épée au même niveau
 et ferme après la poussée. Avoir le torse face à 1-2 heures en position finale.

Forme 15 3 H - 1e cercle U - provoquer par le haut à g, puis pointer en pas vide g



01 0 H : tourner le torse à g à 10-11 heures et s'asseoir sur jambe g en pas vide sur les orteils d : (le pied d glisse un peu en arrière sur les orteils)

Emt, retourner la main d en pronation contre les côtes g et diriger l'épée obliquement montante vers 11 H.

Pour ce faire, élever l'épée dans une 1^e courbe ↻ supérieure (1/2 cercle) vers l'arrière, en accompagnant la rotation du torse à g

Pct, abaisser les doigts-épée jusqu'aux côtes g et les poser sur le poignet d.

pd ↻ ↖

Figure 15-01

00 0 H : réaliser un petit pas avancé du pied d en posant le talon d, avec les orteils d tournés vers l'extérieur à 3 H,

02 3 H : redresser ↻ le torse à 3 H, en portant le poids sur la jambe d, puis avancer le pied g en pas vide sur la pointe g .

Emt, dessiner avec l'épée un deuxième courbe ↻ inférieure (1/2 cercle) vers l'avant, jusqu'à ce que le pommeau de l'épée s'arrête devant

la tempe d

Pct, laisser les doigts-épée posés sur le poignet d.

En position finale, pointer l'épée légèrement descendante, au niveau de la bouche.

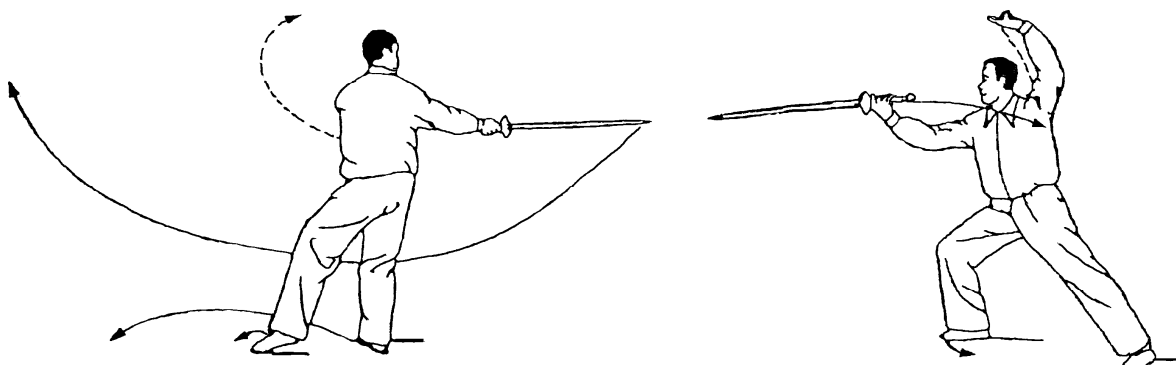
Regarder droit devant à 3 H. Concentrer la force sur la partie frontale de la lame.

pd ⊂ †

Figure 15-02

Se souvenir: Déplacer l'épée dans un cercle complet dans le sens anti-horlogique pendant les deux rotations, gauche et droite, du corps. Regarder à 3 H dans la dernière position.

Forme 16 3 H - 2e cercle U - provoquer par le haut à d, et piquer en pas de l'arc sur pied d



Emt, dessiner avec l'épée un deuxième ↻ courbe U inférieure (1/2 cercle)

1) 6 H : tourner U le torse à 6 H

Emt, dessiner avec l'épée un premier 1/2 cercle ↻ supérieure vers l'arrière g, la paume d restant dirigée vers l'extérieur d, avec adduction de la main d :

Pct, séparer les doigts-épée du poignet d, puis suivre le mouvement de la main d.

pd c ↻ †

Figure 16-01

00 2 H : tourner U le torse à g à 2 H, et prendre un petit pas avancé avec le pied g en posant le talon g quand la pointe d'épée est arrivée ↓

Emt, dessiner avec l'épée un début de deuxième 1/2 cercle U inférieur vers l'avant jusqu'à devenir ↓

Pct, suivre avec les doigts-épée le mouvement jusqu'à venir à hauteur de la hanche g,

pg ↻

02 3 H redresser le torse à 3H, porter le poids à g et faire un grand pas du pied d, en pas de l'arc à d

Emt, achever le deuxième 1/2 cercle U inférieur en **piquant** l'épée devant soi légèrement descendante, avec pointe d'épée au niveau de l'épaule,

Emt, maintenir la main d en supination forcée (1)

paume d restant dirigée vers l'extérieur d, main d face à l'épaule d

Pct, placer les doigts-épée en protection de la tempe g, dos de la main oblique.

Regarder droit devant

Concentrer la force sur la partie frontale de la lame

pd c †

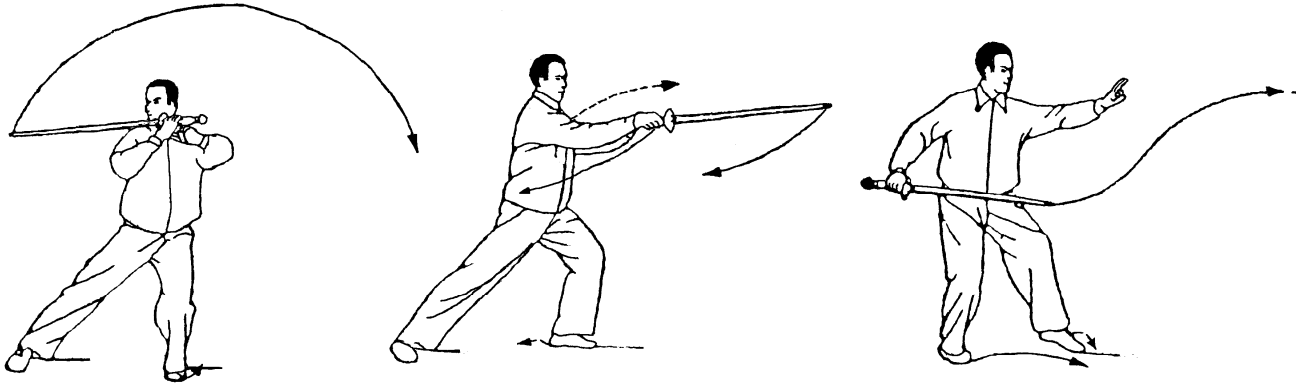
Figure 16-02

Se souvenir : lorsque épée fait le tour en arrière, tourner le torse en arrière et suivre la pointe d'épée avec les yeux. Réaliser des mouvements continus. Amener le torse à 1-2 heures dans la position finale.

(1) supination forcée - pour comprendre le maintien de la main d à ce moment, réaliser une supination de la main d (paume en haut), puis continuer à pivoter le poignet d dans le sens horlogique en forçant un peu, de sorte que la paume d se retrouve à droite.

SECTION III

Forme 17 9 H - ½ U - fouetter en pas de l'arc à g, tirer l'épée pas à vide sur pointe g



00 3 H : S'asseoir sur la jambe g en levant les orteils d en pas vide sur le talon d
 Emt, amorcer un "fouetter" en tirant légèrement le pommeau de l'épée vers l'épaule g,
 tout en pliant le coude d vers le bas, paume d vers soi
 Pct, conserver à l'épée la même direction : épée horizontale, lame debout et
 pointe d'épée vers 3 H pd ⊙ †
 Emt, approcher les doigts-épée légèrement du poignet d.

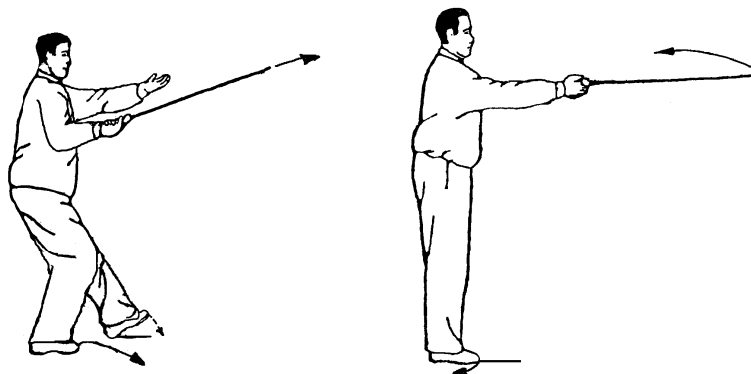
01 0 H : pivoter rapidement U le torse à 0 H, en gardant le poids sur la jambe g et
 en pivotant sur le talon d
 Emt, **fouetter** en tirant rapidement latéralement le pommeau vers l'épaule g
 pour dépasser le visage, (tandis que la pointe d'épée reste dirigée vers 3 H),
 comme pour donner un coup de pommeau à 9 H (avec abduction).
 Emt, poser les doigts-épée sur le poignet d pd ⊙ † ⇒ **Figure 17-01**

02 9 H : tourner U le torse à 10 H en pivotant sur le talon g,
 tout en gardant le poids sur jambe g, (en s'aidant très brièvement de la jambe d
 lors d'un recul fugitif) et réaliser un pas de l'arc sur jambe g
 Emt, **fendre** avec l'épée à 10 H par la seule rotation de l'épée autour du poignet d :
 du bord radial (en abduction) vers le bord cubital (en adduction).
 Et décrire avec la lame une courbe ↻ pd ⊃ † **Figure 17-02**
 Maintenir les doigts-épée sur le poignet d.
 Concentrer la force sur le tranchant inférieur de la lame. Regarder vers la pointe d'épée.

03 10 H : s'asseoir sur la jambe d avec le torse tournant U à 10 H.
 Emt, reculer le pied g en glissant les orteils g au sol, et se placer
 en pas vide sur pointe g.
 Emt, descendre la main d près de la hanche d, en tirant l'épée par le bas,
 (pointe de l'épée légèrement descendante)
 Emt, étendre le bras g et repousser avec les doigts-épée
 à hauteur du menton : pg ⊗ pd ⊃ † **Figure 17-03**
 Regarder les doigts-épée.

Se souvenir: maintenir l'harmonie dans l'entièreté du mouvement. Regarder à 10 H en position finale.

Forme 18 9 h - Pousser piquer - les 2 pieds joints



01 9 H : réaliser un petit pas avancé latéral g avec le pied g,
et poser le talon g

Emt, retourner la main g en supination et ouvrir la main g

Emt, avancer et retourner main d et épée en supination

2p ∪ ✱

Figure 18-01

02 9 H : avancer le torse et la jambe d pour poser le pied d à côté du g,
poids sur les 2 pieds.

Emt, pousser brusquement l'épée vers l'avant jusqu'au niveau de la poitrine,
avec les paumes en haut

Pct, avancer la main g ouverte pour accueillir le dos de la main d
dans le creux de la main g

Concentrer la force sur la pointe d'épée

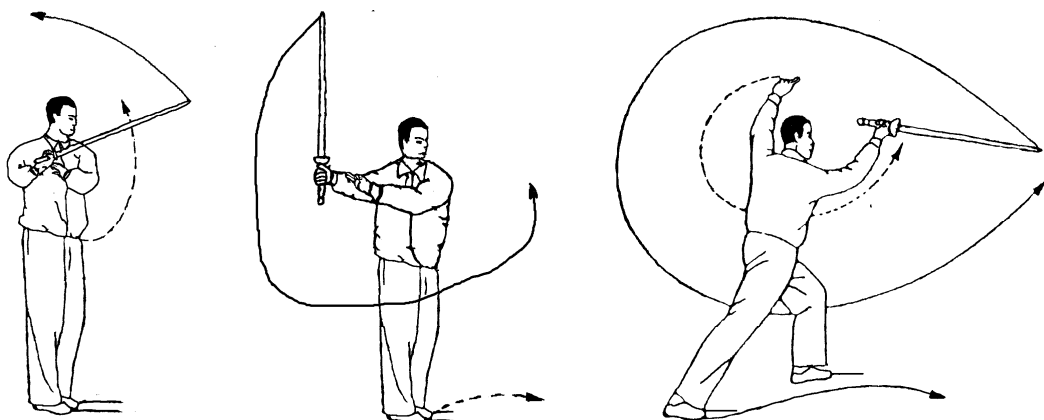
Regarder droit devant à 9 H.

2p ∪ ✱

Figure 18-02

Se souvenir: joindre les pieds et pousser l'épée brusquement en même temps. Garder les bras légèrement courbés et rester bien droit, sans sortir la poitrine.
Regarder à 9 H dans la position finale.

Forme 19 8 H - Parer à gauche



01 10 H : tourner le torse à 10 H, et pivoter le pied d sur le talon vers l'extérieur
 Emt, tirer rapidement l'épée par le pommeau vers l'oreille d, en pliant le coude d
 vers le bas et en réalisant une pronation de la main d
 (paume vers l'extérieur d à 0 H), lame \perp au torse.
 Et amener l'épée légèrement montante, pointée vers l'avant à 9 H
 Emt, poser les doigts-épée sur le poignet d

pd \subset † **Figure 19-01**

02 10 H : porter le poids sur la jambe d
 Emt, descendre le coude d et la main d, en retournant le poignet d pour redresser
 l'épée dans une courbe arrière (premier $\frac{1}{4}$ cercle)
 Emt, écarter un peu les doigts-épée du poignet d

pg \subset pd \otimes \uparrow **Figure 19-02**

00 Continuer à retourner la main d en supination pd \cup , et descendre l'avant-bras d latéralement
 jusqu'à l'horizontale, en continuant avec l'épée la courbe (deuxième $\frac{1}{4}$ cercle)
 (bras d quasi tendu latéralement - lame couchée) :
 Pct, écarter les doigts-épée davantage, en face du nombril

pg \cap pd \cup \rightarrow

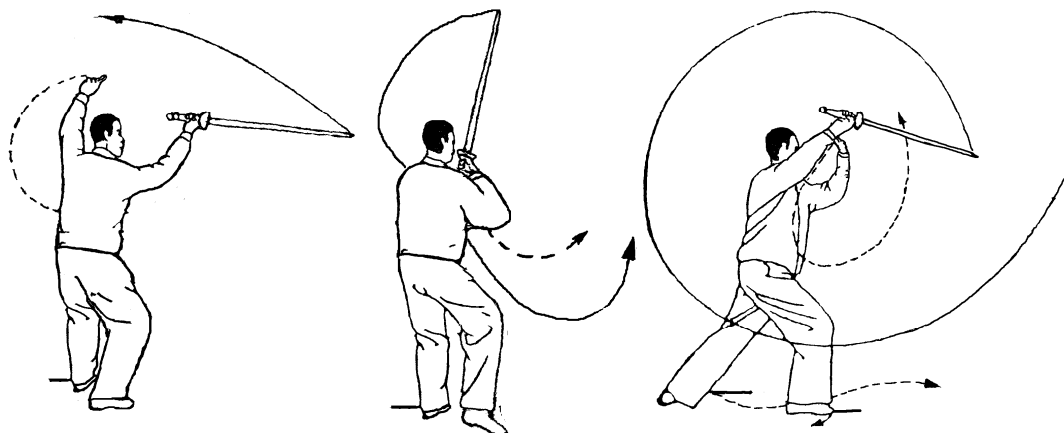
00 7 H : réaliser la rotation \cup du torse à g jusqu'à 7 H en ouvrant la hanche g,
 Emt, réaliser un pas vide sur le talon g à 8 H
 Emt, entraîner le déplacement horizontal vers la g du bras d et de l'épée
 (pointe dirigée dans la petite diagonale d par rapport au torse) :
 Pct, déplacer les doigts-épée jusqu'à hauteur de la hanche g

pd \cup \rightarrow

03 7 H : avancer le torse en pas de l'arc sur jambe g
 Emt, lever la main d jusqu'au dessus de la tête, en gardant l'épée
 horizontale dans la petite diagonale :
 Pct, déplacer les doigts-épée dans un $\frac{1}{2}$ cercle \cup montant
 jusqu'au dessus de la tempe.
 Concentrer la force sur le tranchant supérieur de la lame
 Suivre du regard le déplacement de l'épée.
 En position finale, regarder droit devant à 7 H

pg \cup pd \odot \Rightarrow **Figure 19-03**

Se souvenir: tourner le corps avec l'épée, d'abord à droite puis à gauche.
 Déplacer les doigts-épée en même temps que la main droite..



01 8 H : s'asseoir sur le jambe d en pas vide sur le talon g
puis lever orteils g et les tourner vers l'extérieur

pd ⊙ ⇒ **Figure 20-01**

02 8 H : avancer le torse et le pied d en pas du clou (poids à g)
Emt, amener la main d face au visage, pouce d en haut en dessinant
avec l'épée un 1/4 ⊔ montant (pommeau devant le front)
Pct, poser les doigts-épée g sur le poignet d

pd ⊙ ↑ **Figure 20-02**

00 10 H : tourner ⊔ le torse en ouvrant la hanche d à 9 H
Emt, réaliser un pas vide sur le talon d à 9 H
Emt, entraîner le déplacement horizontal vers la d de l'épée
(pointe dirigée dans la petite diagonale) :
Pct, les doigts-épée restent sur le poignet d

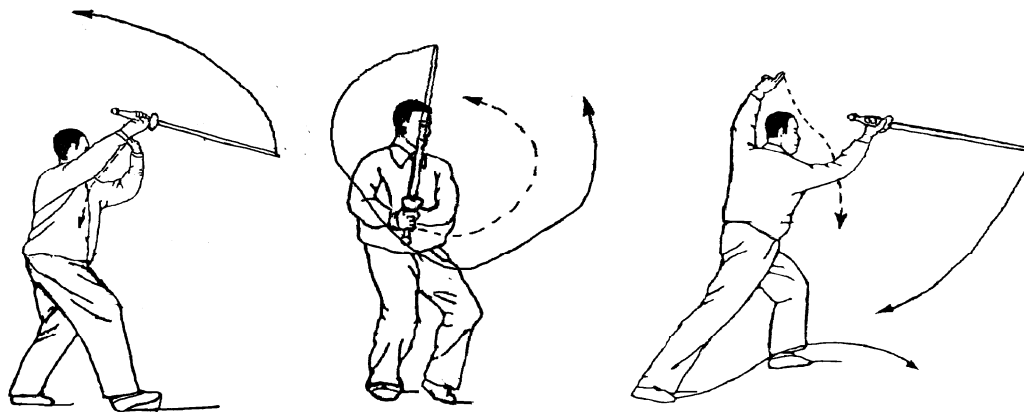
pd ⊔ ←

03 10 H : avancer le torse en pas de l'arc sur la jambe d
Emt, monter-repousser le pommeau avec la main d pour amener la lame d'épée
jusqu'au dessus de la tête (lame horizontale dans la petite diagonale)
Pct, tenir les doigts-épée posés sur le poignet d
Concentrer la force sur le bord supérieur de la lame,
Regarder droit devant à 9 H

pd ⊗ ← **Figure 20-03**

Se souvenir: Déplacer l'épée dans un grand cercle. Suivre l'épée du regard. Tourner le visage à 9 H dans la position finale.

Forme 21 8 H - Parer à gauche



01 10 H : porter le poids un peu en arrière sur la jambe g et tourner légèrement les orteils d vers l'extérieur.

pd ⊗ ⇐ **Figure 21-01**

02 10 H : avancer le torse pour porter le poids sur la jambe d en pas du clou
Emt, tourner le poignet d pour redresser l'épée dans une courbe ∪ premier ¼ **cercle** inférieur
Pct, décoller les doigts-épée du poignet d

pd ⊗ ↑ **Figure 21-02**

00 Continuer à retourner la main d en supination pd ∪
et dessiner avec l'épée le deuxième ¼ **cercle** ∪ inférieur descendant (bras d quasi tendu latéralement) :
Pct, écarter les doigts-épée encore un peu davantage.

pd ∪ ⇒

00 7 H : tourner ∪ le torse à 7 H en réaliser un pas vide sur le talon g à 8 H
Emt, entraîner le déplacement horizontal vers la g du bras d et de l'épée

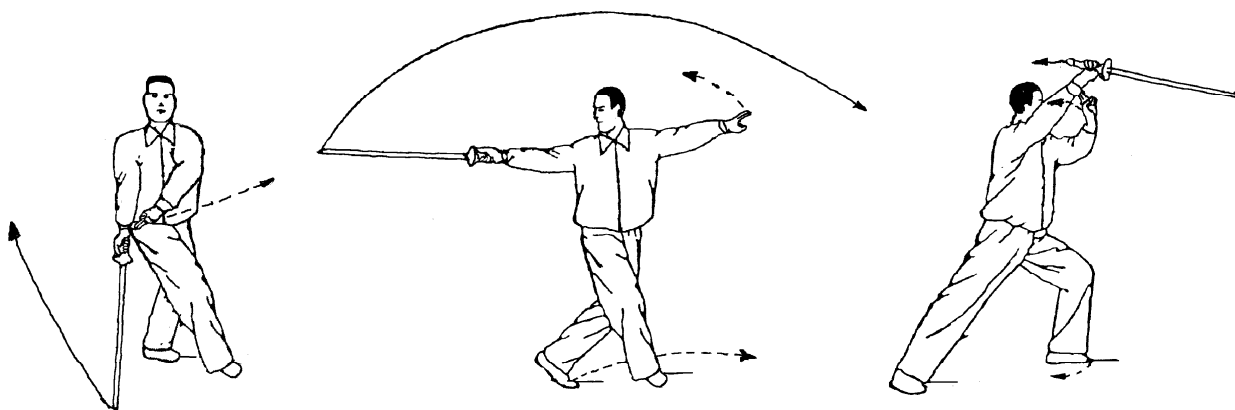
pd ∪ →

03 7 H : avancer le torse en pas de l'arc sur la jambe g
Emt, lever la main d jusqu'au dessus de la tête, en gardant l'épée horizontale dans la petite diagonale d,
Regarder droit devant à 7 H, la paume d dirigée vers le visage,

pd ⊙ ⇒ **Figure 21-03**

Se souvenir: voir remarques de la forme 19

Forme 22 9 H - Piquer par dessus la tête en pas de l'arc à g



00 9 H : avancer en tournant \cup le torse de 7 à 9 H en levant le talon d arrière (poids sur jambe g) avec le bassin à 8 H, puis réaliser un pas du clou
Emt, pousser l'épée horizontalement vers 9 H.
Pct, descendre un peu les doigts-épée

01 0 H : tourner le torse de 9 à 0 H, avancer le pied d devant le g à 9 H
en pas croisé sur le talon d (orteils d vers l'extérieur à 0 H)
Emt, tendre le bras d vers le bas : descendre la main d verticalement : (abaisser le bras d. descendre la main d verticalement **pd** \cup , descendre l'épée avec lame horizontale. Puis piquer l'épée vers le bas.
En fin de mouvement, diriger la pointe d'épée vers le bas et l'arrière à 3 H, avec paume d vers l'extérieur droit à 0 H :
Emt, poser les doigts-épée sur le poignet d

pd \otimes \downarrow **Figure 22-01**

02 0H : tourner \cup torse à 0 H, et avancer vers 9 H en réalisant un **petit pas de l'arc croisé** sur la jambe d
Emt, lever le talon g arrière
Emt, plonger l'épée vers l'arrière en étendant la main d à 3 H : dessiner avec l'épée une courbe \cup vers l'arrière jusqu'au niveau horizontal de l'épaule d
Pct, tendre le bras g latéralement vers 9 H et pointer les doigts-épée.
Regarder la pointe d'épée

pg \cap **pd** \otimes \Rightarrow **Figure 22-02**

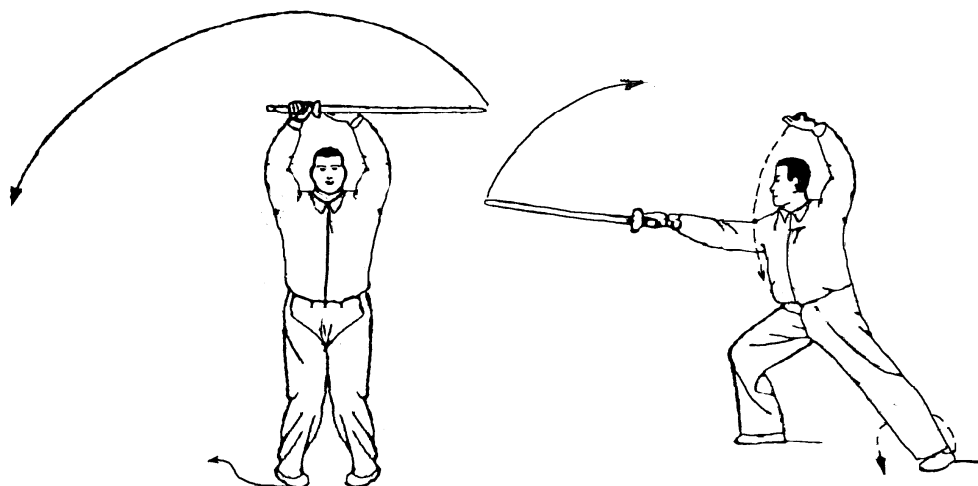
00 9 H : redresser \cup le torse à 9 H
Emt, avancer le pied g en pas vide sur le talon g
Emt, lever l'avant-bras d en pliant le coude d et pousser un peu l'épée vers l'avant à 9 H jusqu'à ce que la main d soit au-dessus de la tête.
Emt, dessiner avec la pointe d'épée une 1^e moitié de courbe \cap supérieure vers l'avant dans une poussée, épée légèrement descendante
Pct, poser les doigts-épée sur le poignet d situé au-dessus de la tête.
Concentrer la force sur la pointe d'épée, et regarder la pointe

pd \subset \dagger

03 9 H : avancer le torse en pas de l'arc sur la jambe g
Emt, pousser et piquer l'épée vers l'avant jusqu'à ce que la main d soit située devant la tête.
Pct, laisser les doigts-épée posés sur le poignet d

pd \subset \dagger **Figure 22-03**

Se souvenir: réaliser des mouvements continus. Ne vous pencher pas trop vers l'avant, car la poussée vive de l'épée peut vous entraîner. Regarder à 9 H dans la position finale.



00 9 H : s'asseoir sur la jambe d en pas à vide sur le talon g (en levant les orteils g)

Emt, tirer légèrement le pommeau d'épée vers l'arrière à 3 H: **pd <** †

Pct, laisser les doigts-épée posés sur le poignet d.

01 0 H : tourner U le torse à 0 H, avec poids sur jambe d..

Emt, pivoter le pied g sur le talon (orteils g tournés vers l'intérieur à 0 H)
puis poser les orteils g.

Emt, tirer le pommeau d'épée vers 3 H, pointe toujours dirigée vers 9 H,
jusqu'à ce que la main d vienne au-dessus de l'épaule d : **pd ⊗** †

Pct, décoller les doigts-épée du poignet d en les abaissant légèrement.

Figure 23-01

00 0 H : déplace le torse latéralement à g pour transférer le poids sur jambe g

Emt, lever le bras d légèrement : **pd ⊗** †

Pct, tendre le bras g dans une courbe arrière à 9 H et pointer les doigts-épée à 9 H.

02 3 H : tourner U le torse à 3 H , lever le pied d et réaliser à 4 H un pas de l'arc à d.

Emt, fendre avec l'épée de haut en bas à 3 H :

Pct, dessiner avec les doigts-épée une courbe montante jusqu'au **pd >** †

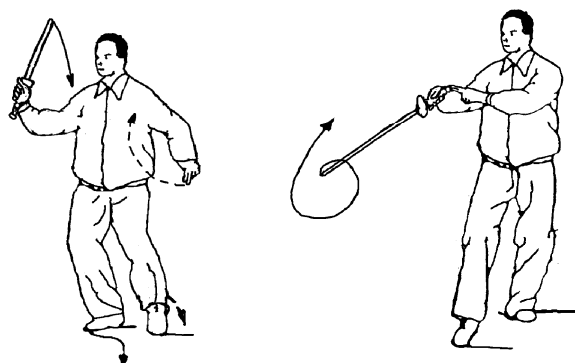
dessus de la tempe g, paume obliquement montant.

Concentrer la force sur le tranchant inférieur de la lame, regarder le haut de l'épée

Figure 23-02

Se souvenir: coordonner les mouvements " fendre " avec ceux du corps et de la prise de la position de l'arc. S'assurer que le torse est à 3 H dans la position finale.

Forme 24 0 H - Pointer l'épée avec pas vide sur pointe d à 1 H,



01 1 H : Avancer le pied g sans le poser derrière le pied d, avec orteils g vers 0 H, et tourner \curvearrowright le torse à 1 H

Emt, retourner la main d en supination et l'approcher de l'épaule d à l'extérieur : replier le coude d vers le bas, amener la paume d en haut, doigts d vers la d pour que l'épée soit dirigée à d vers 5 H.:

$pg \cap pd \cup \rightarrow$ **Figure 24-01**

Emt, descendre les doigts-épée g au niveau de la hanche g, en position appuyée

00 0 H :, s'asseoir sur la jambe g en posant le talon g et tourner \curvearrowright le torse à 0 H, amener le pied d en pas du clou, avec orteils d. à 0 H.

Emt, placer la main d au dessus de l'épaule d, doigts et lame d'épée (horizontale) dirigés vers l'arrière, pointe de la lame vers 6 H :

Emt, monter la main g et amener les doigts-épée g près de la clavicule g, doigts g dirigés vers le haut et l'arrière

$pg \cup pd \supset \uparrow$

02 1 H : Avancer le pied d à 1 H en pas à vide à d, sur les orteils d

Emt, **fendre** avec l'épée dans une courbe de petite amplitude d'arrière vers l'avant à 1 H puis **pointer** l'épée en relevant un peu le coude avec adduction du poignet d

Emt, descendre la pointe d'épée jusqu'au niveau du genou d

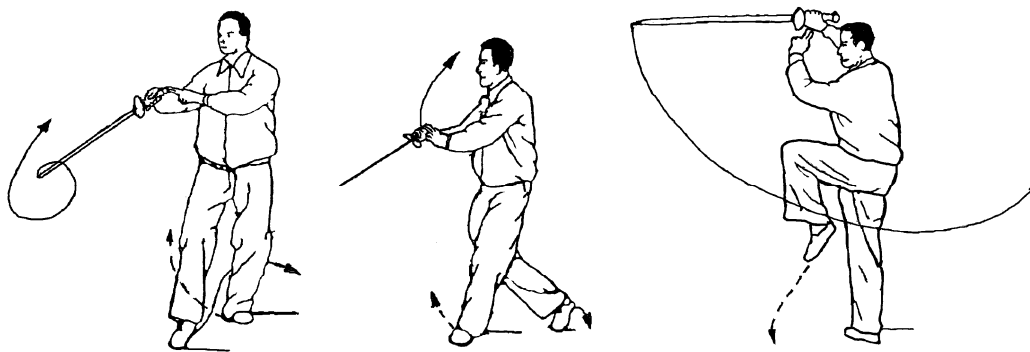
Pct, poser les doigts-épée sur le poignet d intérieur :

$pd \supset \rightarrow \uparrow$ **Figure 24-02**

Se souvenir: pointer l'épée descendante par action du poignet. Coordonner ce mouvement avec la pose du pied droit. Garder le corps droit.

SECTION IV

Forme 25 3 H - U ¼ - Piquer par-dessus la tête - debout sur jambe d



01 1 H : réaliser avec la pointe de la lame une boucle U verticale, par articulation et retournement du poignet d comme suit :

- retournement de la main d en supination avec abduction
- puis retournement de la main d **pd** \supset vers le haut
- puis retournement de la main d en pronation

(autrement dit, commencer par tourner le poignet en supination, puis déplacer la pointe de lame pour réaliser une courbe supérieure \curvearrowright)

Pct, déplacer les hanches en rond (mouvement de rotation rapide du bassin). concentrer la force sur le tranchant d'épée

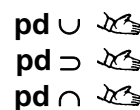


Figure 25-01

02 3 H : tourner U le torse à 3 H, et reculer le pied d (poser les orteils d vers 4 H) en pas croisé derrière le pied g (orteils g vers 1 H) puis poser le talon d

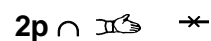


Figure 25-02

00 3 H : s'asseoir en pivotant sur la pointe des deux pieds et tourner le corps à d Emt, déplacer l'épée horizontalement vers la d à hauteur des hanches, avec l'épée devant soi

Pct, suivre avec la main d le mouvement horizontal, pointe vers 3 H **pd** \curvearrowright *

03 3 H : lever le genou g, en laissant pendre le pied g.

Emt, élever l'épée au-dessus de la tête, lame légèrement descendante

Pct, laisser les doigts-épée posés sur le poignet d.

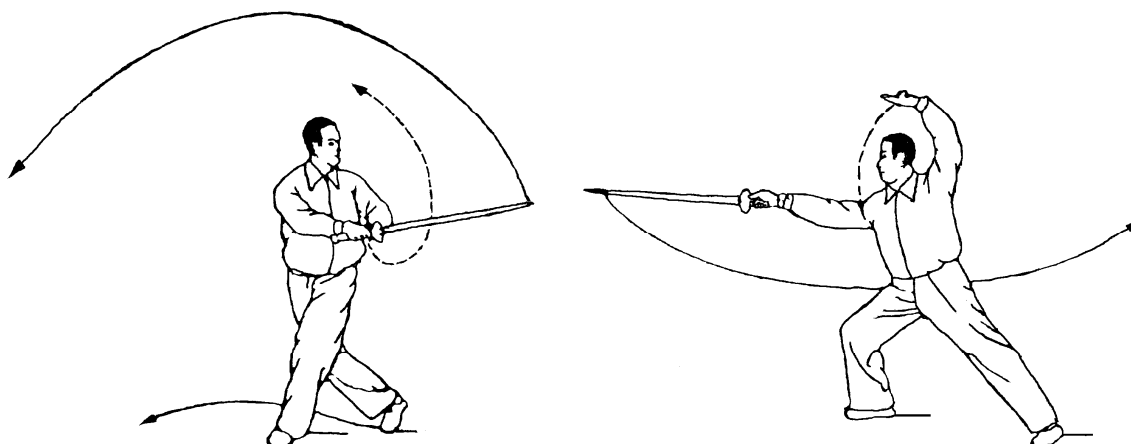
Regarder droit devant soi. Concentrer la force sur son bord supérieur



Figure 25-03

Se souvenir: fixer le pied d sur la première balle. Soulever le genou g et élever l'épée simultanément. Se placer fermement avec jambe d naturellement redressée. Regard à 3 H

Forme 26 3 H – Fendre en pas de l'arc à d



01 0 H : Tourner ↺ le torse de 3 à 0 H

Emt, poser le pied g en pas croisé devant le pied d avec les orteils g tournés à 1 H, et avancer le poids sur jambe g, talon d levé.

Emt, pousser la pointe d'épée vers l'arrière en suivant une courbe inférieure ↻ vers 9 H

Pct, laisser les doigts-épée posés sur le poignet d,

En fin de mouvement, poser le poignet d sur les doigts-épée.

Regarder la pointe de l'épée

pd ⊙ ⇐ **Figure 26-01**

00 3 H : tourner ↻ le torse à 2 H , et avancer le pied d à 3 H en pas vide sur le talon d

Emt, élever l'épée avec le pommeau au-dessus de la tête, pointe vers l'arrière à 9 H

Emt, réaliser une supination de la main d (180°)

Emt, baisser les doigts-épée à la hanche g

pg ∩ pd ⊗ †

02 3 H : avancer en pas de l'arc à d

Emt, **fendre** de haut en bas dans une courbe supérieure ↻ arrière-avant:

Pct, monter les doigts-épée verticalement jusqu'au dessus et à gauche de la tempe g.

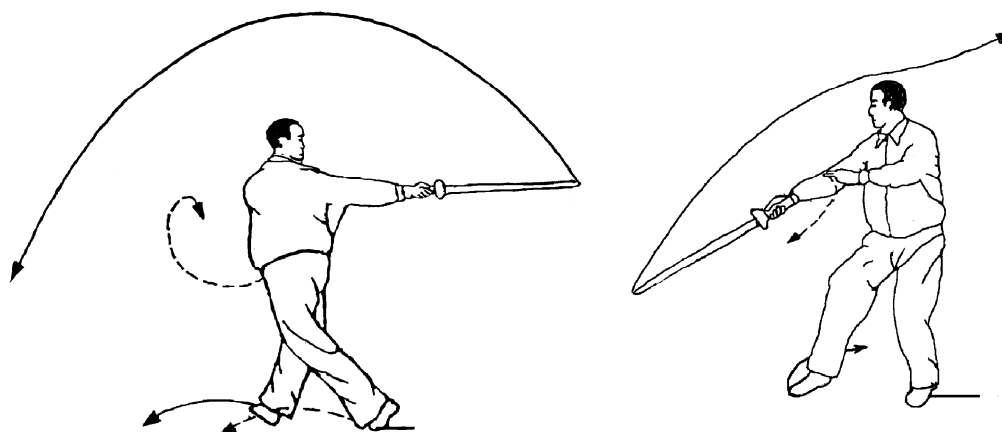
Concentrer la force sur le tranchant inférieur de la lame .

Regarder la pointe d'épée

pg ∪ pd ⊃ † **Figure 26-02**

Se souvenir: suivre du regard la pointe d'épée qui accompagne la rotation du torse, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Le torse est tourné vers 2 H en position finale.

Forme 27 3 H - Provoquer faucher à l'arrière puis fendre (grand movem.) en pas vide à d



00 3 H : s'asseoir sur la jambe g , puis pivoter le pied d sur le talon d jusqu'à 4 H

01 6 H : avancer et tourner \cup le torse à 6 H pour former un **pas croisé**, poids sur jambe d, orteils d tournés vers 4 H, talon g levé.

Emt, réaliser avec l'épée une courbe inférieure \cup vers l'arrière,

la paume d restant dirigée vers le corps, main d en adduction

Pct, approcher les doigts-épée de l'épaule d, dans la direction de la pointe de l'épée.


Regarder vers la pointe de l'épée

pd \supset  † **Figure 27-01**

00 2 H : tourner \cup le torse à 2 H

Emt, avancer le pied g d'un pas à 1 H en pas vide sur le talon g (poids toujours sur jambe d).

Emt, remonter la main d à droite de l'oreille en la retournant doublement pliant le coude (paume vers l'intérieur), l'épée est dirigée vers l'arrière :

Pct, placer les doigt-épée devant l'abdomen dirigés vers la d. pg \subset pd \supset  †

02 2 H : avancer le torse en portant le poids sur la jambe g,

puis avancer le pied d en pas vide sur les orteils d

Emt, élever l'épée et **fendre** dans une courbe \cap supérieure de grande amplitude

jusqu'à ce que la pointe de l'épée vienne au niveau du genou d:  pd \supset † **Figure 27-02**

Pct, brosser avec les doigts-épée vers la g, puis dépasser

l'abdomen, puis revenir vers la d pour les poser sur l'avant-bras d.

Concentrer la force sur le tranchant inférieur de la lame.

Regarder la pointe de l'épée

Se souvenir: rendre les mouvements continus. Le torse fait face à 2 heures dans la position finale.

Forme 28 6 H - U 1/2 - Frapper (séparer) en pas de l'arc à d



00 4 H : tourner U le torse de 2 à 4 H par rotation du bassin et ouverture de la hanche d
Emt, déplacer le pied d en pas vide sur le talon d à 6 H
Emt, dessiner avec l'épée une courbe de 2 à 4 H légèrement montante,
le bras d restant quasi tendu (début d'un séparé)

pd U * **Figure ??**

01 6 H : tourner U le torse de 4 à 6 H

Emt, réaliser un pas de l'arc à droite, poids sur jambe d

Emt, réaliser un séparé rapide de la main d : dessiner avec l'épée une courbe de 4 à 6 H), paume d en haut, la pointe d'épée au-dessus du niveau de la tête

Pct, tendre le bras g obliquement à hauteur de la hanche, et abaisser les doigts-épée, paume g en bas.

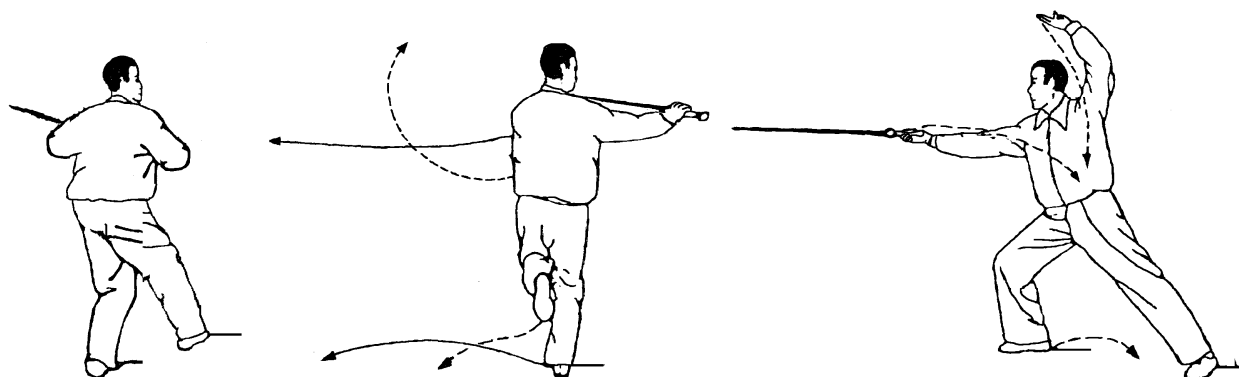
Regarder la pointe de l'épée :

Concentrer la force sur la partie avant de la lame.

pg n pd U * **Figure 28-01**

Se souvenir: séparer les mains et tourner le corps simultanément. Pas arrière et frapper vers 7-8 H.

Forme 29 3 H - U ½ - Pousser-piquer en pas de l'arc à d



00 6 H : lancer l'épée à droite d'un léger coup de poignet d, puis la laisser revenir vers la g dans une amorce de cercle horizontal U

01 6 H : s'asseoir sur la jambe g en pas vide
Emt, replier les deux bras pour poser l'avant-bras d sur l'avant-bras g
Pct, retourner la main d en pronation **pd** et pointer l'épée vers la g en réalisant un cercle horizontal U de l'épée pour amener sa pointe à g **2p** ← **Figure 29-01**

02 7 H : avancer en levant le pied g et en tournant U le corps légèrement à 7 H, puis poser le pied g à côté du pied d, en pas du clou.
Emt, écarter le bras d horizontalement avec la main d en pronation, maintenir les doigts-épée devant l'épaule d, entre l'épée et la poitrine. **2p** ← **Figure 29-02**

00 2 H : tourner U le torse à 2 H par ouverture de la hanche g
Emt, réaliser avec le pied g un petit pas vide dans la même direction sur le talon g, orteils g tournés vers l'extérieur
Emt, pousser un peu l'épée horizontalement à 3 H tandis que le poignet d commence à se retourner, paume vers l'intérieur : **pg** **pd** †
Pct, déplacer les doigts-épée horizontalement jusqu'à la hanche g

03 3 H : avancer le torse en pas de l'arc sur la jambe d.
En suivant le mouvement du corps, retourner la main d en supination, puis pousser-piquer brusquement la pointe d'épée en avant à 3 H, concentrer la force sur la pointe de l'épée **pd** U * **Figure 29-03**
Pct, réaliser avec les doigts d'épée une courbe U montante jusqu'au dessus de la tempe g, dos de la main g obliquement montant.
Regarder la pointe de l'épée

Variante

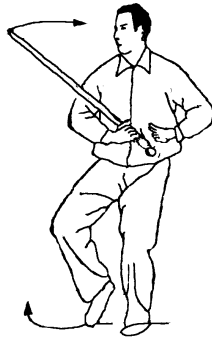
02 7 H : avancer en levant le pied g et en tournant U le corps légèrement à 7 H, puis poser le pied g à côté du pied d, en pas du clou.
Emt, tourner la main d en pronation, avec le bras d immobile, pour réaliser un ½ cercle vertical avec l'épée qui se lève ↑ puis s'abaisse à gauche ← (la pointe d'épée est un peu avancée sur la g)
Pct, replier le bras g pour avancer le coude g, et amener les doigts-épée devant l'épaule d, entre l'épée et la poitrine : réaliser avec les doigts-épée un cercle U horizontale,

2p ← **Figure 29-02**

03 3 H : avancer le torse comme indiqué ci-avant

pd U * **Figure 29-03**

Forme 30 1 H - Fouetter (épée obliquement montante vers 5 H)- assis sur jambe g



01 1 H : reculer le torse pour s'asseoir sur la jambe g

Emt, reculer le pied d en pas du clou à d sur la pointe jusqu'à l'intérieur du pied g

Emt, plier et baisser le coude d pour tirer le pommeau d'épée vers les côtes g,
avec supination de la main d, épée obliquement montante,
pointe d'épée dirigée à 4 H

Pct, poser les doigts-épée sur le pommeau de l'épée.

Regarder la pointe d'épée

pd ∪ ↗ **Figure 30-01**

Se souvenir: arrêter l'épée et le pied d simultanément. Tenir le torse bien droit et le regard à 0 H

Forme 31 0 H - U 1 - écarter latéralement les mains – décrire une U horizontal avec l'épée



01 2 H : tourner U le corps légèrement à d de 1 à 2 H par ouverture de la hanche d, Emt, avancer le pied d en pas vide à plat vers l'extérieur, talon d contre orteils g :

- poids sur pied g à 1 H et pied d à 4 H : position ①

Emt, lever le bras d quasi tendu devant soi, retourner la main d en pronation pour décrire avec la pointe d'épée un courbe supérieure U autour du poignet d
Pct, poser les doigts-épée sur la main d (sur le pouce).

Tenir l'épée devant la poitrine, pointe dirigée à g :

pd U ← **Figure 31-01**

02 8 H : tourner U le corps à 8 H, en transférant le poids sur la jambe d et en tournant le pied g autour du pied d, puis poser le pied g à 90° du pied d, le talon g contre les orteils d (hanches fermées) :

- poids sur pied d à 4 H et pied g à 7 H : position ②

pd U ← **Figure 31-02**

Emt, entraîner dans la rotation du corps les mouvements du bras d, de l'épée et des doigts épée.

00 0 H : tourner U le corps à 0 H, en transférant le poids à g et en utilisant la hanche g comme pivot pour continuer à tourner le corps

Emt, tourner le pied d autour du pied g (à 9 H) , le poser derrière le pied g à 90° : orteils d à 0 H contre le talon g et à 20 cm (ouverture des 2 hanches) :

- poids sur pied g à 7 H et pied d à 11 H : position ③

03 0 H : transférer le poids à d et lever le pied g pour tourner la jambe g avec la hanche d comme pivot, réaliser un pas vide à g sur les orteils g.

Emt, séparer les mains latéralement et tourner l'épée dans un ¼ U horizontal pour être dirigée devant soi à 0 H, 2 paumes en bas :

tenir la lame couchée en face du corps

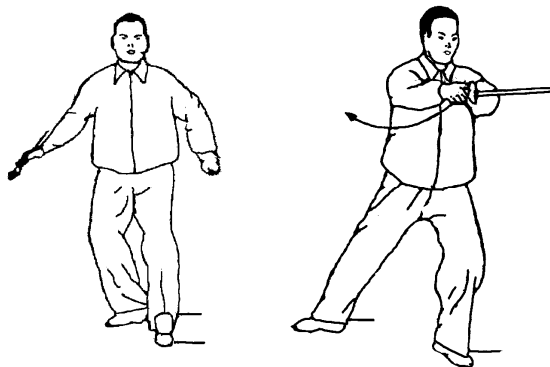
2d U * **Figure 31-03**

Concentrer la force sur le tranchant externe de la lame, Regarder droit devant

- poids sur pied d à 11 H et pied g à 0 H : position ④

Se souvenir: tourner à la même allure, avec le torse et la tête droits. Regarder vers 0 H.

Forme 32 11 H - Pousser piquer vers l'avant à 0 H en pas de l'arc à g



01 0 H : Faire un petit pas avancé du pied g en pas vide sur le talon g.
Emt, approcher un peu les bras du corps
pour avoir les paumes vers l'intérieur :

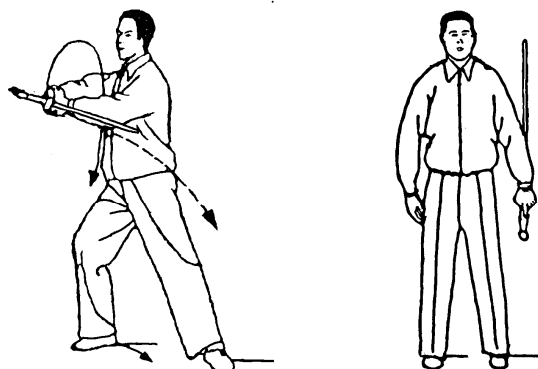
pg ⊂ pd ⊃ † **Figure 32-01**

02 11 H : avancer le torse pour réaliser un pas de l'arc à g à 11 H
Emt, pousser brusquement l'épée en avant au niveau de la poitrine,
Pct, poser les doigts-épée sur le poignet d
concentrer la force sur la pointe de l'épée
Regarder droit devant

pd ⊃ † **Figure 32-02**

Se souvenir: prendre la position de l'arc et pousser brusquement l'épée de façon simultanée.

Fermeture 0 H : passer l'épée de la main d à la main g



01 2 H : s'asseoir sur la jambe d en tournant \curvearrowright le torse de 11 à 2 H
Emt, plier le coude d latéralement de sorte que les bras g et d soient dans le même prolongement horizontal
Emt, amener l'épée horizontale contre l'avant-bras g, paume d vers soi, puis saisir de la main g le pommeau de l'épée (saisie inverse de l'épée avec lame du côté contraire)
Regarder la lame d'épée

pd \odot † **Figure 33-01**

02 0 H : tourner \curvearrowright le corps à 0 H en transférant le poids sur la jambe g.
(pivot sur la hanche g)
Emt, poser le pied d (0 H) à côté du pied g (0 H), à la largeur des épaules **pplé**
Emt, descendre les bras le long du corps, mains contre les jambes, paumes vers l'intérieur
- descendre la main g, avec l'épée qui se redresse derrière le bras g, paume g vers l'arrière
- réaliser avec la main d une courbe \curvearrowright : d - haut - g - bas
Maintenir enfin le corps entier relâché et regarder droit devant.

pd \supset pg \odot \uparrow **Figure 33-02**

00 Revenir en position initiale, les pieds joints.

Les 32 formes d'épée

Autre école - autres noms (imaginés) des postures

Ouverture

Partie 1

1. Trois anneaux autour de la lune
2. La Grande Ourse
3. L'hirondelle effleure la surface de l'eau
4. Bloquer et balayer vers la droite
5. Bloquer et balayer vers la gauche
6. Sonder la mer
7. Eteindre la lune
8. L'oiseau retournant vers les arbres au crépuscule

Partie 2

9. Le dragon noir fouette sa queue
10. Le dragon vert émerge de l'eau
11. Le vent racornit les feuilles de lotus
12. Le lion secoue sa crinière
13. La tigresse retient sa tête
14. Le cheval sauvage bondit par-delà le ruisseau
15. La Petite Ourse
16. Ramasser la lune depuis le fond de la mer

Partie 3

17. Le rhinocéros regarde fixement la lune
18. Le singe blanc offre la nuit
19. Dépoussiérage du vent à gauche
20. Dépoussiérage du vent à droite
21. Dépoussiérage du vent à gauche
22. La poussée du bateau avec le courant
23. La comète poursuit la lune
24. Les chevaux célestes galopent dans le ciel

Partie 4

25. Lever le rideau de la porte
26. Rotation de l'épée à gauche
27. Rotation de l'épée à droite
28. Le phœnix déploie ses ailes
29. L'abeille rentre dans la ruche
30. Etreindre la lune
31. Le vent balaie les fleurs du prunier
32. L'iguille de la boussole