

## Postures 9 et 11 : «simple fouet»

Le simple fouet, dan bian, est une technique que l'on retrouve dans de nombreuses formes.



楊公澄用軍鞭姿勢（晚年學照）

**Départ** : pas de l'archer, poids sur la jambe gauche (en avant).

### Les pieds

Passer le poids sur la jambe arrière (la droite), afin de libérer la jambe gauche: le pied gauche se rapproche et se place, pointé, à côté du pied droit.

### Les mains

Lorsque le poids du corps se replace en arrière, la main droite part en arc de cercle par le haut, pour se placer, en crochet, sur la droite, à hauteur de l'oreille.

Pendant ce temps, la main gauche ne reste pas inactive et part en arc de cercle, par le bas, avant de se replacer à hauteur de l'avant bras droit.

Le bras gauche s'ouvre, s'éloignant de la poitrine, en arrondi, paume toujours face à soi, alors que le pied gauche (qui était en léger appui sur sa pointe) se soulève et se repose en avant (sur l'axe de déplacement) par le talon.

Dérouler le pied avant, pour terminer en plaçant la paume gauche vers l'extérieur comme pour pousser. Expirer

