

## Forme de l'école ITCCA

### **PREMIERE PARTIE**

N: Préparation  
N: Ouverture  
N: Parer d'une main  
E: Parer des 2 mains  
E: Tirer, presser, séparer, repousser  
NW+NE: Simple manoeuvre  
W: Simple fouet  
N: Lever les mains  
N : Tirer, coup de coude, parer  
W: La grue blanche déploie l'aile droite  
W: Brosser le genou gauche  
W: Jouer du pipa  
W: Brosser le genou à gauche  
W: Brosser le genou à droite  
W: Brosser le genou à anche  
W: Jouer du pipa  
W: Brosser le genou à gauche  
W: Avancer et frapper du poing  
W: Fermeture apparente  
N: Tourner et croiser les mains

### **DEUXIEME PARTIE**

SE: Reporter le tigre à la montagne  
SE: Tirer, presser, séparer, repousser  
N+E: Simple manoeuvre  
W : Poing sous le coude  
W: Reculer et repousser le singe (5 pas)  
N: Vol oblique  
N: Lever les mains  
N : Tirer, coup de coude, parer  
W: La grue blanche déploie l'aile droite  
W: Brosser le genou gauche  
W: L'aiguille au fond de la mer  
W: Lever les mains comme un éventail  
E: Tourner et frapper du poing  
E: Avancer et frapper du poing  
E: Parer des 2 mains  
E: Tirer, presser, séparer, repousser  
NW+NE: Simple manoeuvre  
W: Simple fouet  
N: Mouvoir les mains comme des nuages (4 pas)  
W: Simple fouet  
W: Caresser l'encolure du cheval  
NW+SW: Séparer le pied à droite, à gauche  
E: Tourner et frapper du talon gauche  
E: Brosser le genou à gauche  
E: Brosser le genou à droite  
W: Avancer et frapper du poing vers le bas  
W: Tourner et frapper du poing  
W: Avancer et frapper du poing  
W: Coup de talon droit  
W: Demi bouddha  
SE: Frapper le tigre à gauche  
NW: Frapper le tigre à droite  
W: Coup de talon droit  
NW: Frapper les oreilles du tigre  
W: Coup de talon gauche, droit (tourner)  
W: Avancer et frapper du poing  
W: Fermeture apparente  
N: Tourner et croiser les mains

### TROISIEME PARTIE

SE: Reporter le tigre à la montagne  
SE: Tirer, presser, séparer, repousser  
N+E: Simple manoeuvre  
NW: Simple fouet  
SE: Séparer la crinière du cheval à droite  
NE: Séparer la crinière du cheval à gauche  
SE: Séparer la crinière du cheval à droite  
N: Parer d'une main  
E: Parer des 2 mains  
E: Tirer, presser, séparer, repousser  
NW+NE: Simple manoeuvre  
W: Simple fouet  
NE: La fille de jade lance la navette à gauche  
NW: La fille de jade lance la navette à droite  
SW: La fille de jade lance la navette à gauche  
SE: La fille de jade lance la navette à droite  
N: Parer d'une main  
E: Parer des 2 mains  
E: Tirer, presser, séparer, repousser  
NW+NE: Simple manoeuvre  
W: Simple fouet  
N: Mouvoir les mains comme des nuages (3pas)  
W: Simple fouet  
W: le serpent qui rampe  
W: Le coq d'or se tient sur une patte à gauche  
W: Le coq d'or se tient sur une patte à droite  
W: Reculer et repousser le singe (3 pas)  
N: Vol oblique  
N: Lever les mains  
N: Tirer, coup de coude, parer  
W: La grue blanche déploie l'aile droite  
W: Brosser le genou à gauche  
W: L'aiguille au fond de la mer  
W: Lever les mains comme un éventail  
E: Tourner et frapper du poing  
E : Le serpent blanc darde sa langue  
E: Avancer et frapper du poing  
E: Parer des 2 mains  
E : Tirer, presser, séparer, repousser  
NW+NE: Simple manoeuvre  
W: Simple fouet  
N: Mouvoir les mains comme des nuages (2 pas)  
N-E: Simple fouet  
W: Caresser l'encolure du cheval  
W: La main qui perce  
E : Tourner et croiser les jambes (coup talon droit)  
E : Avancer et frapper du poing vers le bas  
E: Parer des 2 mains  
E: Tirer, presser, séparer, repousser  
E: Simple manoeuvre  
W: Simple fouet  
W: Le serpent qui rampe  
W: Avancer et former les 7 étoiles  
W: Reculer et chevaucher le tigre  
NW : Tourner et balayer le lotus  
NW: Bander l'arc et tirer sur le tigre  
W: Avancer et frapper du poing  
W: Fermeture apparente  
N: Tourner et croiser les mains