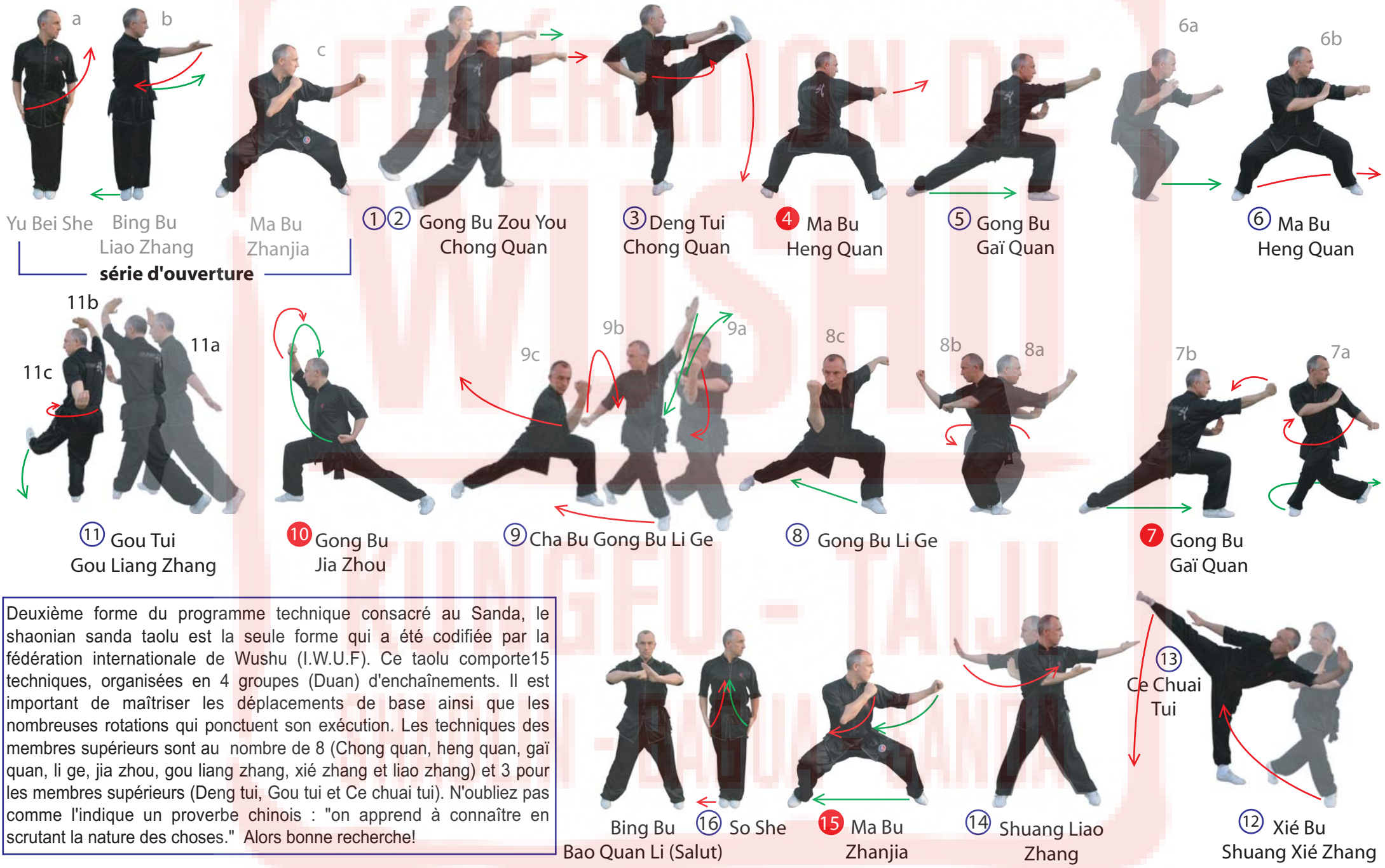


# SHAONIAN SANDA TAOLU



Deuxième forme du programme technique consacré au Sanda, le shaonian sanda taolu est la seule forme qui a été codifiée par la fédération internationale de Wushu (I.W.U.F). Ce taolu comporte 15 techniques, organisées en 4 groupes (Duan) d'enchaînements. Il est important de maîtriser les déplacements de base ainsi que les nombreuses rotations qui ponctuent son exécution. Les techniques des membres supérieurs sont au nombre de 8 (Chong quan, heng quan, gai quan, li ge, jia zhou, gou liang zhang, xie zhang et liao zhang) et 3 pour les membres inférieurs (Deng tui, Gou tui et Ce chuai tui). N'oubliez pas comme l'indique un proverbe chinois : "on apprend à connaître en scrutant la nature des choses." Alors bonne recherche!

Yu Bei She Bing Bu Liao Zhang  
Ma Bu Zhanjia  
**série d'ouverture**

① ② Gong Bu Zou You Chong Quan

③ Deng Tui Chong Quan

④ Ma Bu Heng Quan

⑤ Gong Bu Gai Quan

⑥ Ma Bu Heng Quan

⑪ Gou Tui Gou Liang Zhang

⑩ Gong Bu Jia Zhou

⑨ Cha Bu Gong Bu Li Ge

⑧ Gong Bu Li Ge

⑦ Gong Bu Gai Quan

Bing Bu Bao Quan Li (Salut) ⑬ So She

⑮ Ma Bu Zhanjia

⑭ Shuang Liao Zhang

⑫ Xie Bu Shuang Xie Zhang

⑬ Ce Chuai Tui