



Centre Yang ChengFu LYON

Okinawa-Shaolin, 110 quai Pierre Scize 69005 LYON

Tél : 04 72 00 20 27 ou 06 71 91 31 56

Site : www.taichiyangchengfulyon.com

Email : phusonkea@yangfamilytaichi.com

www.facebook.com/centre.ycf.lyon.taichi



Association loi 1901 déclarée en Préfecture du Rhône le 21/05/91 N° W691059958 - Siret 411 027 717 00023 – NAZ 9312Z -
- Agrément Jeunesse et Sports N°69.93.770 en date du 05/04/1993 -

- Les 16 pas -

- 1 - Ouverture
- 2 - Les nuages
- 3 - Simple fouet
- 4 - Coup de poing sous le coude
- 5 - La grue blanche
- 6 - Brosser le genou
- 7 - Jouer du Pipa
- 8 - Repousser le singe
- 9 - Frapper le tigre à gauche
- 10 - Séparer la crinière du cheval
- 11 - Coup de poing au genou
- 12 - Le serpent darde sa langue
- 13 - Parer, bloquer, donner un coup de poing
- 14 - Les 4 portes
- 15 - Croiser les bras
- 16 - Fermeture