

LIAN GONG

Exercices 1 à 6 : cou et épaules

Exercices 7 à 12 : dos et région lombaire

Exercices 13 à 18 : hanches et jambes

1^{ère} série

- 1 -- Mouvements du cou**
- 2 - Arquer les mains**
- 3 - Elever les mains vers le haut**
- 4 - Etirer le torse**
- 5 - Déployer les ailes**
- 6 - Lever le bras de fer**
- 7 - Repousser le ciel et incliner sur le coté**
- 8 - Tourner la taille et projeter les mains**
- 9 - Tourner la taille avec les mains sur les reins**
- 10 - Ouvrir les bras et fléchir le tronc**
- 11 - Lancer avec la paume tournée vers le côté**
- 12 - Toucher les pieds avec les mains serrés**
- 13 - Tourner les genoux**
- 14 - Fléchir la jambe et tourner le genou**
- 15 - Fléchir et étirer les jambes**
- 16 - Toucher le genou et lever le bras**
- 17 - Ramener le genou contre la poitrine**
- 18 - Pas martiaux avancer gauche, puis droit répéter droit reculer**