

Applications martiales de la forme de Yang Chengfu 1^{ère} partie: la Terre

Nom	Consignes	Attaque	Riposte
1. Ouverture Face au Nord	Elever les bras devant soi à hauteur d'épaules et les redescendre. Bonne tenue verticale. Ne pas monter les épaules.	Tentative d'étranglement	Interception de l'attaque grâce à la montée des bras (avec mouvement de taille de gauche à droite). Attaque des yeux avec l'extrémité des doigts. Saisie des bras et frappe du pied au bas ventre (abaisser le centre de gravité).
2. Saisir la queue de l'oiseau Face au Nord	Bon équilibre dans les transferts de poids. Bonne tenue verticale. Produire des lignes courbes dans les bras.	Saisie des 2 poignets	Rotation des hanches pour affaiblir la saisie. <i>(Placer le pied gauche et le genou gauche derrière la jambe droite de l'attaquant ; pousser avec la cuisse derrière le genou de celui-ci.)</i> Rentrer en contact corps à corps avec l'épaule et le genou. Projeter grâce à une rotation de la taille et à la poussée de l'épaule et de l'avant-bras.
3. Double parer, tirer, presser Face à l'Est	Mêmes consignes que 2. Attention à ne pas pencher en arrière sur le mouvement de tirer.	Attaque directe du poing gauche	Esquive grâce à un pas de côté du pied <i>gauche</i> . Intercepter avec l'avant-bras <i>droit</i> , attaquer les yeux simultanément avec l'extrémité des doigts <i>gauches</i> . Saisie de la tête (<i>en mettant la main à plat sur le bas du visage et en remontant le nez</i>) et torsion des cervicales. Frapper avec le presser des poignets (<i>coup avec la cassure inversée des poignets</i>).
4. Appuyer Face à l'Est	Transfert du poids vers l'arrière. Séparer les mains à la hauteur des épaules. Pousser dans la jambe arrière pour appuyer vers l'avant avec la paume des mains. Petits mouvements de taille à peine visibles pendant la poussée vers l'avant.	Tentative d'étranglement	<i>Soulever les bras de l'adversaire avec les avant-bras pour absorber l'attaque en reculant ; garder le contact avec les avant-bras le plus longtemps possible.</i> Percuter en présentant d'abord les tranchants puis les paumes des mains pour augmenter l'effet de pénétration de l'impact.
5. Simple manoeuvre	Reculer le pied en tirant la main gauche vers l'arrière et en allongeant le bras droit. Tourner un peu la taille vers la gauche.	Attaque du poing <i>droit</i> direct	Esquive latérale et recul simultané du buste (<i>avec dégagement du bras droit de l'attaquant avec la main gauche</i>) suivi d'un pique aux yeux (<i>la main droite peut aussi remonter sur le bas du visage avant de venir piquer les yeux</i>) et d'une attaque du coude à la gorge. Finir par une projection.

Applications martiales de la forme de Yang Chengfu 1^{ère} partie: la Terre

Nom	Consignes	Attaque	Riposte
6. Simple fouet	<p>Tourner la taille vers la droite en balayant avec les bras jusqu'au Nord Est.</p> <p>Pousser en balayant avec la paume de la main droite et faire toucher les 5 doigts ; la main gauche est face à la poitrine.</p> <p>Déposer le poing gauche vers l'Ouest</p> <p>Balayer avec l'extérieur du bras puis présenter la paume de la main vers l'avant.</p>	Attaque directe du droit puis attaque directe du gauche	<p>Intercepter (<i>la 1^{ère} attaque</i>) grâce à la paume de la main gauche (<i>paume en haut de l'avant-bras de l'attaquant, près du coude</i>) et une esquive du buste</p> <p>Puis de même (<i>pour la 2^{ème} attaque</i>) avec l'extérieur de l'avant-bras (<i>en cassant le poignet et en fermant la main</i>) ; contrer avec le dessus du poignet au niveau de la tempe (<i>avec une légère rotation du poignet</i>), la main gauche restant en protection (<i>au niveau du buste</i>).</p>
6b. Simple fouet (suite)		Attaque directe du poing (<i>droit</i>)	<p>Parer en soulevant avec l'avant-bras</p> <p>+ <i>coup de pied gauche à l'intérieur du genou droit de l'attaquant, finir en poussant le buste de l'adversaire avec le tranchant puis la paume de la main gauche.</i></p>
7. Elever les mains Face au Nord	<p>Tourner la taille vers la droite et fermer le pied gauche.</p> <p>Amener le poids sur la jambe gauche et soulever le pied droit pour le poser sur le talon.</p> <p>Les bras se referment devant soi, la main gauche en retrait est plus basse que la main droite.</p>	Attaque directe du poing (<i>gauche</i>)	<p>Esquive latérale du buste.</p> <p>Interception des 2 mains simultanées qui prennent le bras en étau.</p> <p>Contrer avec le talon du pied droit qui vient taper l'extérieur du genou gauche de l'attaquant</p>
8. La grue blanche déploie ses ailes	<p>Tourner la taille vers la droite suivi d'un tirer des bras vers le bas et vers la gauche en ramenant le pied droit.</p> <p>Pousser successivement avec l'épaule, le coude et le poignet droit vers le Nord et tourner face à l'Ouest pour balayer avec la main gauche en position assis sur la jambe droite, le pied gauche posé sur la pointe, talon décollé.</p>	Attaque du gauche au visage suivi d'une attaque du poing droit au corps	<p>Parade avec l'extérieur du bras droit suivi d'une parade avec l'intérieur du même bras et protection de la main gauche qui attrape le bras droit de l'adversaire (<i>on arrive un peu comme avec un ballon de tai chi</i>) (<i>Attaquer, affaiblir</i>) l'intérieur du genou avec le pied grâce à un crochetage pour déséquilibrer.</p> <p>Suivre avec un coup d'épaule, une frappe du dos de la main sur le flanc droit de l'adversaire et repousser avec le tranchant à la gorge (<i>sur le côté droit de la gorge</i>).</p>
9. Un pas, effleurer le genou	<p>Tourner la taille vers la droite, élever la main gauche paume vers le Nord et abaisser la main droite paume vers le ciel.</p> <p>Etirer le bras droit vers l'arrière, main à hauteur du visage.</p> <p>Balayer avec la main gauche vers l'Ouest et frapper avec la paume de la main droite devant à hauteur de poitrine.</p>	Coup de poing <i>droit</i> direct	<p>Absorber l'attaque en captant avec l'avant-bras et en tournant la taille (<i>recul jambe droite</i>).</p> <p>Appuyer vers le bas pour enfoncer le bras de l'attaquant en le dégageant vers l'extérieur.</p> <p>Garder le contact</p> <p>Contre attaquer avec la paume de la main droite au visage ou à la poitrine.</p>

Applications martiales de la forme de Yang Chengfu 1^{ère} partie: la Terre

Nom	Consignes	Attaque	Riposte
10. Saisir un pipa	Amener le poids dans la jambe gauche pour ramener le pied arrière. Poser tout le poids sur la jambe droite et le pied gauche sur le talon. Les mains se positionnent devant la poitrine, les doigts étirés vers l'avant face à l'Ouest, la taille légèrement tournée vers la droite.	Saisie du <i>poignet droit</i> avec la <i>main droite</i>	Dès que l'adversaire pose sa main sur le poignet, saisissez à votre tour et effectuez une dé de coude en attaquant le genou <i>droit</i> avec un <i>coup de pied</i> , du <i>pied gauche</i> , sur l' <i>extérieur du genou</i> . (pose <i>jambe gauche</i> à l' <i>extérieur de la jambe de l'attaquant</i>).
11. Coup de poing circulaire et un pas coup de poing direct	Ouvrez le pied gauche en reculant le poids. Avancez en dessinant des lignes courbes avec les bras. Le pied droit se pose ouvert vers le Nord Ouest. Poussez avec le tranchant de la main gauche vers l'avant. Avancez le pied gauche et frappez en coup de poing direct vers l'Ouest.	Saisie du poignet <i>gauche</i> avec le <i>bras gauche</i> .	Se dégager de la saisie en attaquant le coude avec l' <i>avant-bras droit</i> et en retournant l' <i>avant-bras gauche</i> paume vers le haut pour affaiblir la saisie de l' <i>adversaire</i> (léger recul du <i>pied droit</i>). Attaquer du revers du poing droit et du tranchant gauche à la tempe et avancer pour frapper du poing direct <i>droit</i> dans le bas du dos.
12. Croiser les bras	Passer la main gauche sous le coude droit paumes vers le ciel. Reculer le poids du corps et repousser avec les paumes vers l'Ouest.	Saisie du poignet <i>droit</i> avec la <i>main gauche</i>	Esquiver latéralement en effectuant une luxation du coude. Quand l' <i>adversaire</i> cède et plie le bras, repousser dans le dos.
12b. Croiser les bras (suite, <i>fermeture</i>)	Tourner vers le Nord en balayant avec le bras droit vers l'Est à hauteur du visage. Ramener le poids sur le pied gauche pour replacer le pied droit parallèle comme pour la première technique, « l'ouverture ». Les bras se croisent devant la poitrine et se décroisent pour redescendre vers la taille.	Attaque directe du poing <i>droit</i> au visage	Effectuer un pas de côté vers la <i>gauche</i> en interceptant avec le tranchant de la <i>main droite</i> (on peut accentuer avec un pique aux yeux de la <i>main droite</i>) suivi d'une saisie avec la main droite pour enrouler le bras droit de l' <i>adversaire</i> et contre-attaquer par un pique des doigts à l' <i>aisselle</i> avec la <i>main gauche</i> , paume vers le haut (+ <i>coup de pied droit</i> au genou gauche de l' <i>adversaire</i>).

Merci à Brigitte Giraud pour cette transcription du DVD.