

LISTE DES MOUVEMENTS DU BATON
ECOLE CHOY LEE FUT
 (La flèche indique la direction cardinale ou collatérale du corps)

<u>N°</u>	<u>Désignation</u>	<u>Face à</u>
1	Etablir un pont – bâton horizontal, debout, pieds joints	====>
2	Immersion - couper avec la main droite (MD), jambe (jb) droite (D) en fente arrière (AR), agenouillée	====>
3	Parer/tirer vers AR avec MD, jb gauche (G) croisée derrière jb D	↓
4	Coup de pied G (PG) – bras D en l'air, paume vers avant	====>
5	Saut – 4 pas + mouvt 3	↓
6	Coup PG – PG + MD se joignent	====>
7	Presser contre le sol – saisir le bâton avec deux mains	<====
8	Repousser – 2 demi-pas	<====
9	Balayer - <i>inverser le bâton</i> , appuyer contre le corps, jb G en fente AR	====>
10	Balayer – <i>inverser le bâton</i> , appuyer contre le corps, jb D en fente AR	<====
11	Egoutter vers la G – PD sur pointe	<====
12	Couvrir à G – déplacer jb D, pieds en ligne latérale	<====
13	Balayer (= mouvt 9)	↑
14	Egoutter vers la D – PG sur pointe	<====
15	Couvrir à D – jb G croisée derrière jb D	<====
16	Fendre – <i>inverser le bâton</i> , déplacer jb D, pieds en ligne latérale	<====
17	Piquer – jb D croisée devant jb G	↑
18	Tailler – appuyer le bâton contre la cuisse G, talons alignés, pointes ouvertes	<====
19	Ramer à D – ^D PG sur pointe	↑
20	Dompter le tigre - saut, 2 pas, jb D tendue	↑
21	Egoutter vers la G – jb D croisée devant jb G	↑

- 22 **Couvrir** à G – jb G croisée devant jb D ==>
- 23 **Piquer** – pieds en ligne latérale ==>
- 24 **Fendre** – pieds en ligne latérale <==
- 25 **Extraire** – déplacer PD, sur pointe <==
- 26 **Ramer** à G – déplacer jb ^GD, pieds en ligne latérale <==
- 27 **Ramer** à D – PG sur pointe <==
- 28 **Couvrir** à G (= *mouvt 12*) <==
- 29 **Piquer** (= *mouvt 23*) <==
- 30 **Fendre** – avec croisement des bras, 3 pas ==>
- 31 **Ramer** à D (= *mouvt 27*) ==>
- 32 **Couvrir** à G (= *mouvt 12*) ==>
- 33 **Tailler** – appuyer le bâton contre la cuisse D, jb D croisée devant jb G ==>
- 34 **Egoutter** vers la G – jb D agenouillée ==>
- 35 **Ramer** à D (= *mouvt 19*) ==>
- 36 **Couvrir** à G – jb G croisée devant jb D ==>
- 37 **Piquer** (= *mouvt 23*) ==>
- 38 **Couvrir** à D – *inverser le bâton*, jb G agenouillée ==>
- 39 **Couvrir** à G – *inverser le bâton*, sur jambe D ==>
- 40 **Domptez le tigre** – jb D croisée derrière jb G ==>
- 41 **Balayer** à D – *inverser le bâton*, jb G croisée derrière jb D ==>
- 42 **Balayer** à G – *inverser le bâton*, jb D croisée derrière jb G ==>
- 43 **Egoutter** vers D – *inverser le bâton*, PG sur pointe ==>
- 44 **Couvrir** à D – demi-tour <==
- 45 **Piquer** vers E et le bas – jb croisées <==
- 46 **Couvrir** à D – pas taïchi ==>

47	Fendre – <i>inverser le bâton</i> , 2 pas, pieds en ligne latérale	====> 3
48	Balayer – <i>inverser le bâton</i> , sur jb D	<====
49	Fendre (= <i>mouvt 16</i>)	<====
50	Ramer à D (= <i>mouvt 19</i>)	<====
51	Couvrir à G (= <i>mouvt 12</i>)	<====
52	Piquer (= <i>mouvt 23</i>)	<====
53	Ramer à D (= <i>mouvt 19</i>)	↑
54	Croiser les bras – jb croisés	↑
55	Petit drapeau - pieds en ligne latérale	====>
56	Résister (= <i>mouvt 34</i>), après tournoiement	↗
57	Ramer à D (= <i>mouvt 19</i>)	====>
58	Couvrir à G (= <i>mouvt 12</i>)	====>
59	Piquer (= <i>mouvt 23</i>)	====>
60	Fleurs du bâton – moulinets verticaux, reculer	====>
61	Fleurs du bâton – moulinets verticaux, avancer	====>
62	Palanche	↑
63	Coup PD – le bout du bâton touche la pointe D	↑
64	Piquer vers E et le bas – 2 pas, jb croisées	====>
65	Fendre (= <i>mouvt 16</i>)	====>
66	Piquer SE et le bas – PD sur pointe	====>
67	Tailler - bâton contre la cuisse D, pieds en ligne latérale	====>
68	Extraire (= <i>mouvt 25</i>)	====>
69	Ramer à G – déplacer jb G, pieds en ligne latérale	====>
70	Jeter la ligne – déplacer jb D, pieds en ligne latérale	====>
71	Fendre (= <i>mouvt 16</i>)	<====

72	Tailler – avancer PD, bâton contre cuisse D	<====
73	Jouer de la flûte – saut, sur jb G	<====
74	Piquer haut & loin – pieds en ligne latérale	<====
75	Egoutter vers la D – <i>inverser le bâton</i> , 2 pas	====>
76	Couvrir à D (= <i>mouvt 15</i>)	====>
77	Balayer – <i>inverser le bâton</i> , déplacer jb G, pieds en ligne latérale	↑
78	Ramer à D (= <i>mouvt 19</i>)	↓
79	Croiser les bras (= <i>mouvt 54</i>)	• <====
80	Petit drapeau (= <i>mouvt 55</i>)	↓
81	Fendre – après tournoiement	====>
82	Ramer à D (= <i>mouvt 19</i>)	====>
83	Couvrir à G (= <i>mouvt 12</i>)	====>
84	Tailler (= <i>mouvt 33</i>)	====>
85	Ramer à G (= <i>mouvt 26</i>)	====>
86	Ramer à D (= <i>mouvt 19</i>)	====>
87	Couvrir à G (= <i>mouvt 12</i>)	====>
88	Piquer niveau gorge – jb G agenouillée	====>
89	Ramer à D (= <i>mouvt 19</i>)	↓
90	Croiser les bras (= <i>mouvt 54</i>)	↓
91	Petit drapeau (= <i>mouvt 55</i>)	<====
92	Fleurs du bâton – moulinets horizontaux	↓
93	Pare/tirer vers AR (= <i>mouvt 3</i>)	↓
94	Ramassage – bâton horizontal, bras en cercle	====>
95	Retour à l'origine	====>
96	Salut	====>