



巴黎精武会 - 法国精武学院



大舞

Da Wu - La Grande Danse

	Yù bèi shì	预备势	préparation
1	áng shǒu shì	昂首式	Lever la tête
2	Kāi kuà shì	开胯式	Ouvrir le bassin
3	Chēn yāo shì	伸腰式	Etirer la taille
4	Zhèn tǐ shì	震体式	Taper le corps
5	Róu jǐ shì	揉脊式	Masser sur la colonne
6	Bǎi tún shì	摆臀式	Mouvoir le bassin
7	Mó lèi shì	摩肋式	Masser les cotes
8	Fēi shēn shì	飞身式	Voler
	Shōu shì	收势	Fermeture