

AYMT022

DVD	début	thème	N° mvt	contenu	type	acteurs	traduction	image	son	lieu et date	couleur
AYMT022	00:00:00	duan 3			démo	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022	00:28:05	épée Kunlun			démo	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022	00:38:30			extrait vidéo WYN au Japon. Neigong	démo	WYN				Japon	bleue
AYMT022	00:40:40	exercices base 1		plier la taille vers l'avant, travail sur dan tien.	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022	00:42:04	exercices base 2		plier la taille à gauche et à droite	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022	00:43:30	exercices base 3		embrasser le tigre et le reporter à la montagne	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022	00:44:31	duan 2	41 à 62	les mains ondulent comme les nuages jusqu'à fin	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022	00:50:45	tui shou	2	rotation de la taille en direction de la jambe avant	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	1	rotation de la taille en direction de la jambe arrière	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	3	fléchir la taille en s'inclinant vers l'arrière	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	4	fléchir la taille en s'inclinant vers l'avant	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	5	esquiver en s'accroupissant sur la jambe	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	6	pousser d'une main selon un mouvement circulaire	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	7	parer en fléchissant la taille vers l'arrière	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	8	parer en fléchissant la taille vers l'avant	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	9	peng lü	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	10	libérer l'énergie jin avec an	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	11	libérer l'énergie jin avec ji	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	12	poussée des deux mains selon un cercle vertical	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	13	peng lü an ji+ en mouvement	pratique	WYN				Taiwan	bleue
AYMT022		tui shou	14	le grand déplacement	pratique	WYN				Taiwan	bleue