

# 1ER SAN-SHOW

## (B) pousse (A) recule

### 1. A -TSAL TIRER VERS LE BAS

- Tordre le poignet de B en arc de cercle vers le bas \_
- Pied gauche en arrière \_ Rester sur l'avant.

### 2. B - BROSSER LE GENOU ET POUSSER

- Pivoter vers la droite sur talon droit
- Ramener pied gauche parallèle au pied pour se dégager avec main gauche
- Pas en avant avec pied gauche à l'extérieur du pied de A.

### 3. A - PAS EN ARRIERE ET REPOUSSER LE SINGE

- Main droite part en arrière
- Main gauche intercepte bras droit et le dévie sur la gauche
- Main droite bloque la poitrine de B en reculant.

### 4. B-VOL EN DIAGONALE

- Reculer le pied gauche en ouverture devant le pied droit de A
- Ecarter son bras droit avec main gauche
- Pas en avant avec pied droit et vol » avec la main sous l'aisselle de A.

### 5. A - JOUER DU PIPA

- Reculer pied droit
- Avancer pied gauche au-dessus du pied droit de B \_
- Main gauche sous coude de B \_Main droite sur poignet de B.

### 6. B - SEPARER LA CRINIERE DU CHEVAL SAUVAGE

- Pas en avant avec pied gauche
- Demi-pas en avant avec pied droit en ouverture
- Pas en avant avec pied gauche et « séparer » avec main gauche.

### 7. A - PAS EN ARRIERE TIRER (en diagonale)

- Main droite dévie bras gauche de B
- Main gauche enroule le bras gauche de B
- Tirer en pas chassé en diagonale avec pied gauche en arrière.

### 8. B - PAS CHASSE, COUP D'EPAULE

- Pas chassé avec le pied gauche en avant
- Coup d'épaule appuyé par main droite.

### 9. A - TIRER DES DEUX MAINS (en diagonale)

- Cercle avec bras droit pour attraper le poignet droit avec l'index et pouce en tenaille
- Ajouter main gauche avec index et pouce en tenaille juste au-dessus
- Tirer avec les deux mains, se recentrer et tirer en diagonale, pied droit en arrière

### 10. B - GIFFLER DE LA MAIN GAUCHE (en diagonale)

- Avancer le pied droit au centre
- Pivoter sur pied gauche
- Avancer le pied droit en diagonale \_ Gifler de la main gauche.

### 11. A - PARER AVEC LA MAIN DROITE (en diagonale)

- Sur place lever la main droite et parer la main gauche de B.

## **12. B - LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES retrouve la ligne**

- Pied gauche passe devant sur la plante du pied
- Main droite s'élève au-dessus de la tête et soulève la main droite de A
- A recule le pied gauche derrière pied droit.

## **13. A - CONDUIRE LE TIGRE ET RETOURNER A LA MONTAGNE**

- Descendre le bras droit de B et l'amener vers la droite en diagonale
- Pas en avant avec pied entre les jambes de B
- Pousser sur l'épaule de B avec la main gauche corps face à l'épaule

## **14. B - REPOUSSER A L'EPAULE**

- Tourner le bassin vers la droite
- Passer la main gauche sous le bras gauche de A
- Arc de cercle vers la gauche avec le bras de A
- Ramener jambe droite en arrière
- Mettre la jambe gauche dans l'axe de la poussée \_
- Pousser des deux mains sur son épaule.

## **15. A- POING SOUS COUDE**

- Transfert sur l'arrière
- Soulève le bras de B avec bras gauche
- Recul du pied droit
- Avance du pied gauche sur talon à l'extérieur \_ Poing sous coude avec poing droit.

## **16. B - COUP DE COUDE**

- Recul et pied gauche perpendiculaire à A
- Saisie du poignet gauche de A avec main gauche
- Pied droit parallèle à pied gauche \_ Pied droit sur pointe
- Saisie coude de A par main droite \_ Coude droit sur l'omoplate de A.

## **17. A - REcul, COUP DE PIED DROIT**

- Tourner le buste vers la gauche
- Recul du pied gauche
- Main droite arrive par en dessous vers le menton de B
- Ecarter les bras de A avec les deux mains
- Coup de pied droit.

## **18. B - SERPENT QUI RAMPE**

- Pied droit en arrière
- Main gauche devant
- Descendre sur l'arrière en absorbant le coup de pied de A avec main gauche qui dévie
- Transfert sur l'avant avec main gauche qui frappe \_ Coup de pied droit

## **19. A- REcul**

- S'esquive en reculant devant le COUP de pied de B

## **Fin. Mais possibilité de reprise en changeant de rôle**

**A** Revient, tape de la main gauche à l'intérieur du pied de B vers l'extérieur - Rabattre la main de B et appliquer brosser de genou – A prend la place de B.

**B** Après la tape de la main de A, reposer le pied droit devant - Subit le brosser de genou sur main droite - B prend la place de A.