

17. C'eso

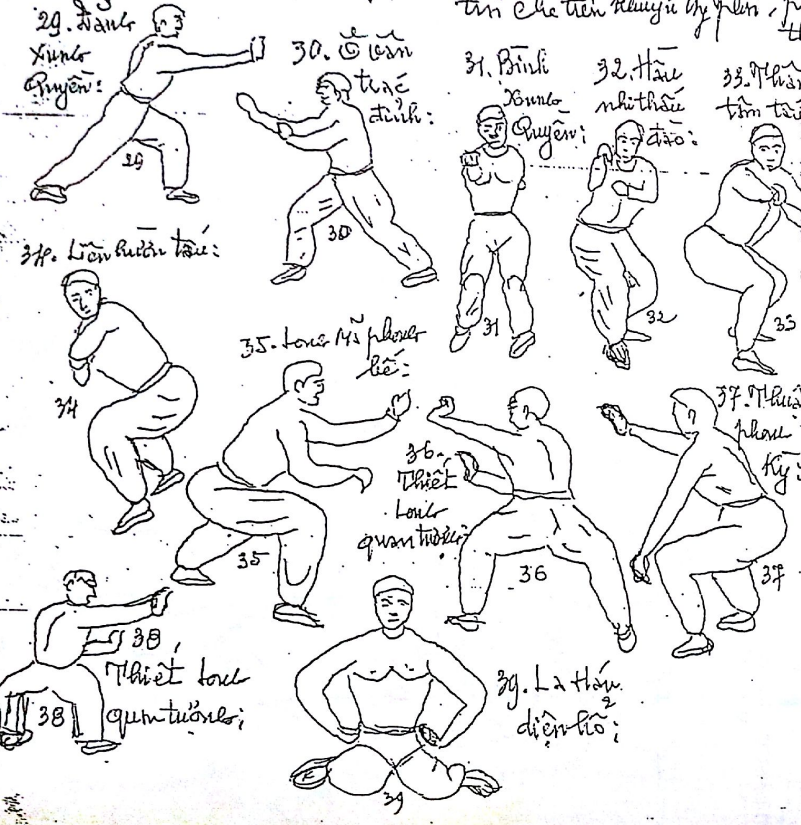


8. Khi chân trái bước lên theo chân phải thì tay trái phải đưa ra trước.  
 9. Khi chân trái bước lên theo chân phải thì tay phải đưa ra trước.  
 10. Khi chân phải bước lên theo chân trái thì tay phải đưa ra trước.

A. Khi bước lên theo chân trái thì tay trái đưa ra trước.  
 B. Khi bước lên theo chân phải thì tay phải đưa ra trước.  
 1. Khi bước lên theo chân trái thì tay trái đưa ra trước.  
 2. Khi bước lên theo chân phải thì tay phải đưa ra trước.  
 3. Khi bước lên theo chân trái thì tay trái đưa ra trước.

11. Hô tâm chôn tay phải vào nách 1/2 B.C.  
 tay trái phẩy theo.  
 12. Đấm thẳng xuống trước hai gối.  
 13. Đấm lên từ dưới chân về tay trái đứng 2/3 theo hình 13.  
 14. Xỏ tay trái vào nách tay phải che trước chân phải tay trái che trên đùi tay phải.

15. Đẩy 2 tay lên đỡ chân trái lên B.C.  
 16. Chôn tay trái vào nách tay phải tay trái phẩy theo hình 15.  
 17. Quạt chân trái lên B.C. Hô tâm chôn tay trái vào nách tay phải tay trái phẩy theo hình 17.  
 18. Quạt chân phải lên B.C. Đấm chôn tay phải theo hình 18.  
 19. Đấm lên cho 1/2 B.C.  
 20. Chôn tay trái vào nách tay phải tay trái phẩy theo hình 19.  
 21. Chôn tay phải vào nách tay trái tay phải phẩy theo hình 21.  
 22. Đấm lên B.C. Hô tâm chôn tay trái vào nách tay phải tay trái phẩy theo hình 22.  
 23. Đấm 2 tay về nách tay phải tay trái phẩy theo hình 23.  
 24. Hạ thấp hông tay trái chôn tay phải vào nách tay trái tay trái phẩy theo hình 24.  
 25. Đấm lên từ dưới chân tay trái chôn tay phải vào nách tay trái tay trái phẩy theo hình 25.  
 26. Chôn tay trái vào nách tay phải tay trái phẩy theo hình 26.  
 27. Hạ thấp hông tay phải chôn tay trái vào nách tay phải tay phải phẩy theo hình 27.  
 28. Hạ thấp hông tay trái chôn tay phải vào nách tay trái tay trái phẩy theo hình 28.  
 29. Hạ thấp hông tay phải chôn tay trái vào nách tay phải tay phải phẩy theo hình 29.  
 30. Hạ thấp hông tay trái chôn tay phải vào nách tay trái tay trái phẩy theo hình 30.  
 31. Hạ thấp hông tay phải chôn tay trái vào nách tay phải tay phải phẩy theo hình 31.  
 32. Hạ thấp hông tay trái chôn tay phải vào nách tay trái tay trái phẩy theo hình 32.  
 33. Hạ thấp hông tay phải chôn tay trái vào nách tay phải tay phải phẩy theo hình 33.  
 34. Hạ thấp hông tay trái chôn tay phải vào nách tay trái tay trái phẩy theo hình 34.  
 35. Hạ thấp hông tay phải chôn tay trái vào nách tay phải tay phải phẩy theo hình 35.  
 36. Hạ thấp hông tay trái chôn tay phải vào nách tay trái tay trái phẩy theo hình 36.  
 37. Hạ thấp hông tay phải chôn tay trái vào nách tay phải tay phải phẩy theo hình 37.  
 38. Hạ thấp hông tay trái chôn tay phải vào nách tay trái tay trái phẩy theo hình 38.  
 39. Hạ thấp hông tay phải chôn tay trái vào nách tay phải tay phải phẩy theo hình 39.  
 40. Hạ thấp hông tay trái chôn tay phải vào nách tay trái tay trái phẩy theo hình 40.



29. Hô tâm chôn tay phải vào nách 1/2 B.C.  
 tay trái phẩy theo.  
 30. Ô tâm  
 31. Bình  
 32. Hài nhi  
 33. Thân tâm  
 34. Lườn  
 35. Lườn  
 36. Thiết  
 37. Thiết  
 38. Thiết  
 39. L. 2  
 40. L. 2