

San Shou ~ Dispersing Hands

Shang Shou — Side One	Xia Shou — Side Two
1) raise hands	1) step forward & punch
2) deflect down & punch	2) step forward, deflect, punch
3) right hit the tiger	3) step forward, left shoulder
4) right push	4) strike with left elbow
5) right inside shoulder	5) left, splitting strike
6) turn body right split	6) left hit tiger
7) right push	7) lift hands
8) open, deflect & punch	8) splitting strike
9) part horse's mane	9) swing arm strike
10) turn body, retreat & roll back	10) right hit tiger
11) two hand push	11) advance left shoulder
12) downward punch	12) spread hands heel kick
13) retreat, fair lady works shuttle	13) advance, pull, twist
14) white crane cools wings	14) left peng, splitting strike
15) retreat, press arm left	15) advance left shoulder
16) wing fills the ears open	16) turn body big pull back
17) open, deflect & punch	17) push with both hands
18) twist right arm	18) single push
19) neutralize, strike with right hand	19) follow & push
20) neutralize, strike with right elbow	20) neutralize & push
21) turn body, press	21) swing arm strike
22) turn body, retreat & roll back	22) right hit tiger
23) neutralize & press	23) advance left shoulder

Winged Lion School

Michael A. DeMarco, Instructor

Email: md@goviamedia.com

Shang Shou — Side One	Xia Shou — Side Two
24) parting horse's mane	24) spread arms shoulder strike
25) golden rooster stands on one leg	25) neutralize, right elbow strike
26) right kick	26) retreat & neutralize
27) retreat & press left arm	27) part horse's mane
28) spread arms, ride tiger	28) separate right foot
29) spread arms, ride tiger	29) separate left foot
30) right shoulder	30) right shoulder strike
31) right cloud hand	31) left grasp sparrow's tail
32) left cloud hand	32) right grasp sparrow's tail
33) turn body, chop with fist	33) left open, peng down
34) white crane spreads wings	34) high pat the horse
35) stirring left	35) turn sweep lotus
36) stirring right	36) hook, snake creeps down
37) right chop with fist	37) left hit tiger
38) left lightening strike	38) repulse monkey
39) right lightening strike	39) repulse monkey
40) advance to seven stars	40) repulse monkey
41) fan through back	41) needle at sea bottom
42) pull bow to shoot tiger	42) play the pipa
43) fist under elbow	43) hook, single ship
44) turn body, big pull back	44) cross hands
45) turn body, ride the tiger	45) turn body big pull down
	46) turn body to ride the tiger