


Forme - 1ère Partie - La Terre

Style Yang Originel

1. Préparation (N)
2. Ouverture avec cercles (N)
3. Saisir la queue de l'oiseau
 - a) Parer d'une main (N)
 - b) Parer des deux mains (E)
 - c) Tirer (NE)
 - d) Presser (E)
 - e) Repousser (E)
 - f) Simple manœuvre gauche (NO)
 - g) Simple manœuvre droite (NE)
4. Simple fouet (O)
5. Lever les mains (N)
 - a) Tirer
 - b) Coup de coude
 - c) Parer d'une main
6. La grue blanche déploie l'aile droite (O)
7. Brosse le genou gauche (O)
8. Jouer du pipa (O)
9. Brosse le genou gauche (O)
10. Brosse le genou droit (O)
11. Brosse le genou gauche (O)
12. Jouer du pipa (O)*
13. Brosse le genou gauche (O)*
14. Avancer et frapper du poing (O)
 - a) Parer vers le bas
 - b) Frappe circulaire et pousser
 - c) Frappe de poing
15. Fermeture apparente (O)
 - a) Tirer
 - b) Repousser
16. Croiser les mains (N)

(N/S/E/O) indique la direction dans laquelle le mouvement est effectué

* ce mouvement est la répétition d'un mouvement déjà vu

 refrains extraits de la 1ère ou de la 2ème partie

Forme - 2ème Partie - L'homme

Style Yang Originel

17. Embrasser le tigre et retourner à la montagne (SE)
18. Saisir la queue de l'oiseau (SE)*
 - a) Tirer
 - b) Presser
 - c) Repousser
 - d) Simple manœuvre gauche (N)
 - e) Simple manœuvre droite (E)
19. Le poing sous le coude (O)
20. Repousser le singe droite (O)
21. Repousser le singe gauche
22. Repousser le singe droite*
23. Repousser le singe gauche*
24. Repousser le singe droite*
25. Le vol oblique (N)
26. Lever les mains (N)*
 - a) Tirer*
 - b) Coup de coude*
 - c) Parer d'une main*
27. Grue blanche (O)*
28. Brosser de genou à gauche (O)*
29. Aiguille au fond de la mer (O)
30. Déployer l'éventail (O)
31. Se retourner et frapper du poing (E)
32. Avancer et frapper du poing (E)*
33. Vol oblique gauche (NE)
34. Saisir la queue de l'oiseau (E)*
 - a) Parer des deux mains
 - b) Tirer
 - c) Presser
 - d) Repousser
 - e) Simple manœuvre gauche
 - f) Simple manœuvre droite
35. Simple fouet (O)*
36. Les nuages (4 pas) (N)
37. Simple fouet (O)*
38. Flatter l'encolure du cheval (O)
39. Coup de pied à droite (NO)
40. Coup de pied à gauche (SO)
41. Se retourner et frapper du talon (E)
42. Brosser de genou gauche (E)*
43. Brosser de genou droit (E)*
44. Avancer, frapper du poing vers le bas (E)
45. Se retourner et frapper du poing (O)*
46. Avancer et frapper du poing (O)*
47. Vol oblique gauche (SO)*
48. Coup de talon droit (O)
49. Frapper le tigre à gauche (SE)
50. Frapper le tigre à droite (NO)
51. Parer d'une main (S) et coup de talon droit (O)
52. Frapper les oreilles du tigre (NO)
53. Coup de talon gauche (O)
54. Tour complet et coup de talon droit (O)
55. Avancer et frapper du poing (O)*
56. Fermeture apparente (O)*
57. Croiser les mains (N)*

Forme - 3^è Partie - Le Ciel

Style Yang Originel

58. Embrasser le tigre et retourner à la montagne (SE)*
59. Saisir la queue de l'oiseau (SE)*
 - a. Tirer
 - b. Presser
 - c. Repousser
 - d. Simple manoeuvre (N)
 - e. Simple manoeuvre (E)
60. Simple fouet (NO)*
61. Séparer la crinière du cheval (SE)
62. Séparer la crinière du cheval (NE)
63. Séparer la crinière du cheval (SE)
64. Saisir la queue de l'oiseau (N)*
 - a. Parer
 - b. Parer des deux mains
 - c. Tirer
 - d. Presser
 - e. Repousser
 - f. Simple manoeuvre (NO)
 - g. Simple manoeuvre (NE)
65. Simple fouet (O)*
66. La fille de jade lance la navette (NE)
67. La fille de jade lance la navette (NO)
68. La fille de jade lance la navette (SO)
69. La fille de jade lance la navette (SE)
70. Saisir la queue de l'oiseau (N)*
 - a. Parer
 - b. Parer des deux mains
 - c. Tirer
 - d. Presser
 - e. Repousser
 - f. Simple manoeuvre (NO)
 - g. Simple manoeuvre (NE)
71. Simple fouet (O)*
72. Les mains dans les nuages (3 pas)*
73. Simple fouet (O)*
74. Le serpent qui rampe (O)
75. Le coq d'or se tient sur une patte, gauche (O)
76. Le coq d'or se tient sur une patte, droite (O)
77. Repousser le singe droite (O)*
78. Repousser le singe gauche*
79. Repousser le singe droite*
80. Le vol oblique*
81. Lever les mains*
 - a. Tirer*
 - b. Coup de coude*
 - c. Parer d'une main*
82. La grue blanche déploie l'aile droite*
83. Brosser de genou à gauche (O)*
84. Aiguille au fond de la mer (O)*
85. Déployer l'éventail (O)*
86. Se retourner et frapper du poing (E)*
87. Avancer et frapper du poing (E)*
88. Vol oblique gauche (NE)*
89. Saisir la queue de l'oiseau (E)*
 - a. Parer des deux mains
 - b. Tirer
 - c. Presser
 - d. Repousser
 - e. Simple manoeuvre (NO)
 - f. Simple manoeuvre (NE)
90. Simple fouet (O)*
91. Les mains dans les nuages (N)*
92. Simple fouet (O)*
93. Flatter l'encolure du cheval (O)*
94. La main qui perce (O)
95. Se retourner et frapper du talon (E)
96. Avancer, frapper du poing vers le bas
97. Vol oblique gauche (NE)*
98. Avancer, saisir la queue de l'oiseau (E)*
 - a. Parer des deux mains
 - b. Tirer
 - c. Presser
 - d. Repousser
 - e. Simple manoeuvre (N)
 - f. Simple manoeuvre (E)
99. Simple fouet (O)*
100. Le serpent qui rampe (O)*
101. Les sept étoiles (O)
102. Reculer et chevaucher le tigre (O)
103. Tourner et balayer le lotus (O)
104. Bander l'arc et viser le tigre (SO)
105. Avancer et frapper du poing (E)*
106. Fermeture apparente (N)*
107. Croiser les mains (N)
108. Fermeture.