



Les 108 mouvements de la forme du style Yang

Première partie / La Terre

1. Posture fondamentale N
2. Ouverture avec cercles N
3. Saisir la queue de l'oiseau
 - . Parer d'une main N
 - . Parer des deux mains E
 - . Tirer
 - . Presser
 - . Repousser
 - . Simple manoeuvre gauche NO
 - . Simple manoeuvre droite NE
4. Simple fouet O
5. Elever les mains N
 - . Tirer
 - . Coup d'épaule
 - . Parer d'une main
6. La grue blanche déploie l'aile droite O
7. Brosser de genou gauche O
8. Jouer du pípá O
9. Brosser de genou gauche O
10. Brosser de genou droit O
11. Brosser de genou gauche O
12. Jouer du pípá O
13. Brosser de genou gauche O
14. Avancer et frapper du poing O
 - . Parer vers le bas
 - . Frappe circulaire
 - . Coup de poing
15. Fermeture apparente O
 - . Séparer
 - . Pousser
16. Croiser les mains N

Deuxième partie / L'Homme

17. Embrasser le tigre et retourner à la montagne SE
18. Saisir la queue de l'oiseau SE
 - . *Lever la main droite*
 - . *Tirer*
 - . *Presser*
 - . *Repousser*
 - . *Simple manoeuvre gauche N*
 - . *Simple manoeuvre droite E*
19. Le poing sous le coude O
20. Reculer en repoussant le singe (droite) O
21. Reculer en repoussant le singe (gauche) O
22. Reculer en repoussant le singe (droite) O
23. Reculer en repoussant le singe (gauche) O
24. Reculer en repoussant le singe (droite) O
25. Vol oblique N
26. Elever les mains N
 - . *Tirer*
 - . *Coup d'épaule*
 - . *Parer d'une main*
27. La grue blanche déploie l'aile droite O
28. Brosse de genou gauche O
29. L'aiguille au fond de la mer O
30. Déployer les mains comme un éventail O
31. Se retourner et frapper du poing E
32. Avancer et coup de poing E
33. Vol oblique gauche NE
34. Avancer et saisir la queue de l'oiseau E
 - . *Parer des deux mains*
 - . *Tirer*
 - . *Presser*
 - . *Repousser*
 - . *Simple manoeuvre gauche NO*
 - . *Simple manoeuvre droite NE*
35. Simple fouet O
36. Mouvoir les mains comme des 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. Brosse de genou gauche E
43. Brosse de genou droit E
44. Avancer et frapper du poing vers le bas E
45. Se retourner et frapper du poing O
46. Avancer et coup de poing O
47. Vol oblique vers la gauche SO
48. Coup de talon droit O
49. Frapper les oreilles du tigre à gauche SE
50. Frapper les oreilles du 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
 - . *Séparer*
 - . *Pousser*
57. Croiser les mains N

Troisième partie / Le Ciel

58. Embrasser le tigre et retourner à la montagne SE
59. Saisir la queue de l'oiseau SE
Lever la main droite
. *Tirer*
. *Presser*
. *Repousser*
. *Simple manoeuvre gauche N*
. *Simple manoeuvre droite E*
60. Simple fouet NO
61. Séparer la crinière du cheval SE - NE
62. Séparer la crinière du cheval SE - NE
63. Séparer la crinière du cheval SE
64. Saisir la queue de l'oiseau
. *Parer N*
. *Parer des deux mains E*
. *Tirer*
. *Presser*
. *Repousser*
. *Simple manoeuvre gauche NO*
. *Simple manoeuvre droite 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
. *Parer N*
. *Parer des deux mains E*
. *Tirer*
. *Presser*
. *Repousser*
. *Simple manoeuvre gauche NO*
. *Simple manoeuvre droite NE*
71. Simple fouet O
72. Mouvoir les mains comme des nuages - 3 pas N
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. Reculer en repoussant le singe (droite) O
78. Reculer en repoussant le singe (gauche) O
79. Reculer en repoussant le singe (droite) O
80. Vol oblique N
81. Elever les mains N
. *Tirer*
. *Coup d'épaule*
. *Parer d'une main*
82. La grue blanche déploie l'aile droite O
83. Brosser de genou gauche O
84. L'aiguille au fond de la mer O
85. Déployer les mains comme un éventail O
86. Se retourner et frapper du poing E
87. Avancer et coup de poing E
88. Vol oblique E
89. Saisir la queue de l'oiseau E
. *Parer des deux mains*
. *Tirer*
. *Presser*
. *Repousser*
. *Simple manoeuvre gauche NO*
. *Simple manoeuvre droite NE*
90. Simple fouet O
91. Mouvoir les mains comme des nuages - 2 pas N
92. Simple fouet O
93. Flatter l'encolure du cheval O
94. La main qui perce O
95. Se retourner et donner un coup de talon E
96. Avancer et frapper du poing
97. Vol oblique gauche NE
98. Saisir la queue de l'oiseau E
. *Parer des deux mains*
. *Tirer*
. *Presser*
. *Repousser*
. *Simple manoeuvre gauche NO*
. *Simple manoeuvre droite NE*
99. Simple fouet O
100. Le serpent qui rampe O
101. Avancer et former les 7 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 O
106. Fermeture apparente O
. *Séparer*
. *Pousser*
107. Croiser les mains N
108. Fermeture N