



LES 108 MOUVEMENTS DE LA FORME DU SERPENT DE LA FAMILLE YANG

Première partie / La Terre

1. Posture fondamentale N
2. Ouverture avec cercles N
3. Saisir la queue de l'oiseau
 - . Parer main gauche 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 main droite*
6. La grue blanche déploie l'aile droite O
7. Brosser de genou gauche O
8. Jouer du pipá O
9. Brosser de genou gauche O
10. Brosser de genou droit O
11. Brosser de genou gauche O
12. Jouer du pipá 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 reporter 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. (Bloque NO puis O) 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 main droite*
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. (Bloque droite E) Parer main gauche NE
34. 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. (Bloque droite O) Parer main 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 main gauche SO 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 reporter 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 main gauche 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 main gauche 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 main droite

- 82. La grue blanche déploie l'aile droite O
- 83. Brosse 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. (Bloque droite E) Parer main gauche NE
- 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 E
- 97. (Bloque droite E) Parer main 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. 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