



PREMIERE PARTIE

N: Préparation
N: Ouverture
N: Parer d'une main
E: Parer des 2 mains
E: Tirer, presser, séparer, repousser
NW+NE: Simple manœuvre
W: Simple fouet
N: Lever les mains
N : Tirer, coup de coude, parer
W: La grue blanche déploie l'aile droite
W: Brosser le genou gauche
W: Jouer du pipa
W: Brosser le genou à gauche
W: Brosser le genou à droite
W: Brosser le genou à gauche
W: Jouer du pipa
W: Brosser le genou à gauche
W: Avancer et frapper du poing
W: Fermeture apparente
N: Tourner et croiser les mains

DEUXIEME PARTIE

SE: Reporter le tigre à la montagne
SE: Tirer, presser, séparer, repousser
N+E: Simple manœuvre
W : Poing sous le coude
W: Reculer et repousser le singe (5 pas)
N: Vol oblique
N: Lever les mains
N : Tirer, coup de coude, parer
W: La grue blanche déploie l'aile droite
W: Brosser le genou gauche
W: L'aiguille au fond de la mer
W: Lever les mains comme un éventail
E: Tourner et frapper du poing
E: Avancer et frapper du poing
E: Parer des 2 mains
E: Tirer, presser, séparer, repousser
NW+NE: Simple manœuvre
W: Simple fouet
N: Mouvoir les mains comme des nuages (4 pas)
W: Simple fouet
W: Caresser l'encolure du cheval
NW+SW: Séparer le pied à droite, à gauche
E: Tourner et frapper du talon gauche
E: Brosser le genou à gauche
E: Brosser le genou à droite
W: Avancer et frapper du poing vers le bas
W: Tourner et frapper du poing
W: Avancer et frapper du poing
W: Coup de talon droit
W: Demi bouddha
SE: Frapper le tigre à gauche
NW: Frapper le tigre à droite
W: Coup de talon droit
NW: Frapper les oreilles du tigre
W: Coup de talon gauche, droit (tourner)
W: Avancer et frapper du poing
W: Fermeture apparente
N: Tourner et croiser les mains



TROISIEME PARTIE

SE: Reporter le tigre à la montagne
SE: Tirer, presser, séparer, repousser
N+E: Simple manœuvre
NW: Simple fouet
SE: Séparer la crinière du cheval à droite
NE: Séparer la crinière du cheval à gauche
SE: Séparer la crinière du cheval à droite
N: Parer d'une main
E: Parer des 2 mains
E: Tirer, presser, séparer, repousser
NW+NE: Simple manœuvre
W: Simple fouet
NE: La fille de jade lance la navette à gauche
NW: La fille de jade lance la navette à droite
SW: La fille de jade lance la navette à gauche
SE: La fille de jade lance la navette à droite
N: Parer d'une main
E: Parer des 2 mains
E: Tirer, presser, séparer, repousser
NW+NE: Simple manœuvre
W: Simple fouet
N: Mouvoir les mains comme des nuages (3pas)
W: Simple fouet
W: le serpent qui rampe
W: Le coq d'or se tient sur une patte à gauche
W: Le coq d'or se tient sur une patte à droite
W: Reculer et repousser le singe (3 pas)
N: Vol oblique
N: Lever les mains
N: Tirer, coup de coude, parer
W: La grue blanche déploie l'aile droite
W: Brosser le genou à gauche
W: L'aiguille au fond de la mer
W: Lever les mains comme un éventail
E: Tourner et frapper du poing
E : Le serpent blanc darde sa langue
E: Avancer et frapper du poing
E: Parer des 2 mains
E : Tirer, presser, séparer, repousser
NW+NE: Simple manœuvre
W: Simple fouet
N: Mouvoir les mains comme des nuages (2 pas)
N-E: Simple fouet
W: Caresser l'encolure
W: La main qui perce
E : Tourner et croiser les jambes (coup talon droit)
E : Avancer et frapper du poing vers le bas
E: Parer des 2 mains
E: Tirer, presser, séparer, repousser
E: Simple manœuvre
W: Simple fouet
W: Le serpent qui rampe
W: Avancer et former les 7 étoiles
W: Reculer et chevaucher le tigre
NW : Tourner et balayer le lotus
NW: Bander l'arc et tirer sur le tigre
W: Avancer et frapper du poing
W: Fermeture apparente
N: Tourner et croiser les mains