

PARTIE 1

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. Brosser le genou gauche (O)
8. Jouer du pipa (O)
9. Brosser le genou gauche (O)
10. Brosser le genou droit (O)
11. Brosser le genou gauche (O)*
12. Jouer du pipa (O)*
13. Brosser 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),(E),(O),(S) précise la direction vers laquelle le mouvement est effectué.

* signale que ce mouvement est une répétition d'un mouvement déjà vu.

PARTIE 2

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. Brosse 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. Brosse de genou gauche (E)*
43. Brosse 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)*

PARTIE 3

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