

Le grand enchainement de la forme Yang (108 mouvements)

2eme partie : L'HOMME (37 mouvements)

- 1 22) Serrer et remporter le tigre sur la montagne
- 2 23) Tirer, Presser, Appuyer
- 3 24) Simple manœuvre, le poing sous le coude
- 4 25) Reculer et repousser le singe (3 fois)
- 5 26) Vol en diagonale (le vol oblique)
- 6 27) Elever les mains au nord
- 7 28) La grue blanche déploie ses ailes
- 8 29) Effleurer le genou gauche
- 9 30) L'aiguille au fond de la mer (le harpon traverse les flots)
- 10 31) Déployer l'éventail
- 11 32) Se retourner
- 12 33) Une série de coups de poing
- 13 34) Un pas, Un coupe de poing direct
- 14 35) Double parer sur l'arrière (bouclier), Avancer, Double parer sur
L'avant
- 15 36) Tirer, Presser, Appuyer
- 16 37) Simple fouet
- 17 38) Agiter les mains comme des nuages
- 18 39) Simple fouet
- 19 40) Flatter l'encolure du cheval
- 20 41) Séparer le pied droit, Maintenir le tigre
- 21 42) Séparer le pied gauche
- 22 43) Se retourner, coup de talon gauche
- 23 44) Brosser du genou gauche
- 24 45) Brosser du genou droit
- 25 46) Avancer, Coup de poing bas
- 26 47) Se retourner, Une série de coups de poing circulaires
- 27 48) Avancer, coup de poing direct
- 28 49) Coup de talon droit, Maintenir le tigre
- 29 50) Frapper le tigre à gauche -> La Roue
- 30 51) Frapper le tigre à droite -> Posture du tigre
- 31 52) Coup de talon droit
- 32 53) Pivoter, Percer les deux oreilles
- 33 54) Coup de talon gauche
- 34 55) Tourner, Coup de talon droit
- 35 56) Ecraser, Un pas, Coup de poing direct
- 36 57) Ramener et pousser (fermeture apparente)
- 37 58) Croiser les bras