

# **Le grand enchainement de la forme Yang (108 mouvements)**

## **3eme partie : LE CIEL (50 mouvements)**

- 1 59) Serrer et emporter le tigre sur la montagne
- 2 60) Tirer, Presser, Appuyer
- 3 61) Simple fouet en diagonale Nord Ouest
- 4 62) Séparer la crinière du cheval Sauvage à droite
- 5 63) Séparer la crinière du cheval Sauvage à gauche
- 6 64) Séparer la crinière du cheval Sauvage à droite
- 7 65) Saisir la queue de l'oiseau à gauche
- 8 66) Double parer, Tirer, Presser, Appuyer
- 9 67) Simple fouet
- 10 68) La fille de Jade lance la navette au Nord Est
- 11 69) La fille de Jade lance la navette au Nord Ouest
- 12 70) La fille de Jade lance la navette au Sud Ouest
- 13 71) La fille de Jade lance la navette au Sud Est
- 14 72) Saisir la queue de l'oiseau, Parer à gauche
- 15 73) Double parer, Tirer, Presser, Appuyer
- 16 74) Simple fouet
- 17 75) Agiter les mains comme des nuages
- 18 76) Simple fouet
- 19 77) Le serpent qui rampe
- 20 78) Le coq d'or se tient sur sa patte gauche
- 21 79) Le coq d'or se tient sur sa patte droite
- 22 80) Reculer et repousser le singe 3 fois
- 23 81) Vol en diagonale
- 24 82) Elever les mains au Nord
- 25 83) La grue blanche déploie ses ailes
- 26 84) Brosser le genou gauche
- 27 85) L'aiguille au fond de la mer
- 28 86) Déployer l'éventail
- 29 87) Se retourner, Le serpent blanc darde sa langue
- 30 88) Ramener la sabre au fourreau, Pas croisé, Un pas, Coup de poing direct
- 31 89) Bouclier, Un pas, Double parer, Tirer, Presser, Appuyer
- 32 90) Simple fouet
- 33 91) Agiter les mains comme des nuages
- 34 92) Simple fouet
- 35 93) Caresser l'encolure du cheval
- 36 94) La main qui perce
- 37 95) Se retourner, Coup de pied à la lune
- 38 96) Un pas, Coup de poing bas et long remontant
- 39 97) Double parer, Tirer, Presser, Appuyer
- 40 98) Simple fouet
- 41 99) Le serpent qui rampe
- 42 100) Un pas vers les 7 étoiles
- 43 101) Reculer et chevaucher le tigre
- 44 102) Percer, Tournoyer et balayer le lotus
- 45 103) Bander l'arc à droite
- 46 104) Bander l'arc à gauche
- 47 105) Rengainer le sabre, Coup de poing circulaire, Un pas, Coup de poing direct
- 48 106) Repousser
- 49 107) Croiser les bras
- 50 108) Fermeture du Tai Chi