

## Liste des 108 mouvements de la forme du style Yang traditionnel

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1. Préparation   | 15. Se replier et pousser                             | 34. Avancer d'un pas et attraper la queue de l'oiseau  |
| a. <i>Pieds joints avec les mains de part et d'autres du corps</i>           | 16. Croiser les mains                                 | a. <i>Parer des deux mains</i>   |
| 2. Commencement  | 17. Mener le tigre à la montagne                      | b. <i>Tirer vers le bas (gauche)</i>   |
| a. <i>Ecarter le pied droit</i>  | 18. Saisir la queue de l'oiseau                       | c. <i>Presser</i>  |
| b. <i>Lever et descendre les mains</i>                                       | a. <i>Lever la main droite</i>                        | d. <i>Pousser</i>  |
| c. <i>Faire deux cercles avec les mains</i>                                  | b. <i>Tirer vers le bas (gauche)</i>                  | e. <i>S'asseoir et pousser à gauche</i>  |
| 3. Saisir la queue de l'oiseau   | c. <i>Presser</i>                                     | f. <i>S'asseoir et pousser à droite</i>  |
| a. <i>Transférer le poids du corps dans le pied droit et tenir une balle</i> | d. <i>Pousser</i>                                     | 35. Simple fouet   |
| b. <i>Parer du bras gauche</i>   | e. <i>S'asseoir et pousser à gauche</i>               | 36. Les mains dans les nuages  |
| c. <i>Parer des deux mains</i>   | f. <i>S'asseoir et pousser à droite</i>               | a. <i>Recommencer les mains dans les nuages – 5 fois à gauche et 4 fois à droite et finir à droite</i> |
| d. <i>Tirer vers le bas (gauche)</i>   | g. <i>Lever les bras, tourner et bloquer à gauche</i> | 37. Simple fouet   |
| e. <i>Presser</i>  | h. <i>Pousser droit devant</i>                        | 38. Caresser la crinière du cheval   |
| f. <i>Pousser</i>  | 19. Poing en dessous du coude                         | 39. Séparer et coup de pied (droit)  |
| g. <i>S'asseoir et pousser à gauche</i>                                      | 20. Reculer du singe (droite)                         | 40. Séparer et coup de pied (gauche)   |
| h. <i>S'asseoir et pousser à droite</i>                                      | 21. Reculer du singe (gauche)                         | 41. Tourner et frapper du talon gauche   |
| 4. Simple fouet  | 22. Reculer du singe (droite)                         | 42. Brosser le genou gauche et pousser   |
| 5. Lever les mains   | 23. Reculer du singe (gauche)                         | 43. Brosser le genou droit et pousser  |
| a. <i>Tirer vers le bas (gauche)</i>   | 24. Reculer du singe (droite)                         | 44. Faire un pas en avant et frapper en bas  |
| b. <i>Attaque du coude / de l'épaule</i>                                     | 25. Vol oblique (droite)                              | 45. Tourner le corps et frapper  |
| c. <i>Parer du bras droit</i>  | 26. Lever les mains                                   | a. <i>Frapper en haut et tirer vers le bas</i>   |
| 6. La grue blanche étend ses ailes   | a. <i>Tirer vers le bas (gauche)</i>                  | 46. Faire un pas en avant, parer et frapper  |
| 7. Brosser le genou gauche et pousser  | b. <i>Attaque du coude / de l'épaule</i>              | 47. Vol oblique (gauche)   |
| 8. Jouer de la guitare   | c. <i>Parer du bras droit</i>                         | 48. Frapper du talon droit   |
| 9. Brosser le genou gauche et pousser  | 27. La grue blanche étend ses ailes                   | a. <i>Pousser à droite</i>   |
| 10. Brosser le genou droit et pousser  | 28. Brosser le genou gauche et pousser                | 49. Frapper le tigre à gauche  |
| 11. Brosser le genou gauche et pousser                                       | 29. L'aiguille au fond de la mer                      | 50. Frapper le tigre à droite  |
| 12. Jouer de la guitare  | 30. L'éventail dans le dos                            | 51. Bloquer du bras gauche et frapper du talon droit   |
| 13. Brosser le genou gauche et pousser                                       | 31. Tourner le corps et frapper                       | 52. Le double vent frappe les oreilles   |
| a. <i>La main droite forme un point, l'amener en bas à gauche</i>            | a. <i>Frapper en haut et tirer vers le bas</i>        | 53. Frapper du talon gauche  |
| 14. Faire un pas en avant – parer et frapper                                 | 32. Faire un pas en avant, parer et frapper           |  |
|  | a. <i>S'asseoir et tirer vers le bas (droite)</i>     |  |
|  | 33. Vol oblique (gauche)                              |  |

54. Tourner le corps et frapper du talon droit  
*a. Tirer vers le bas (gauche)*
55. Faire un pas en avant, parer et frapper
56. Se replier et pousser
57. Croiser les mains
- 
58. Mener le tigre à ma montagne
59. Saisir la queue de l'oiseau  
*a. Lever la main droite*  
*b. Tirer vers le bas (gauche)*  
*c. Presser*  
*d. Pousser*  
*e. S'asseoir et pousser à gauche*  
*f. S'asseoir et pousser à droite*
60. Simple fouet oblique
61. Séparer la crinière du cheval (droite)
62. Séparer la crinière du cheval (gauche)
63. Séparer la crinière du cheval (droite)  
*a. Tourner à gauche et faire un cercle du bras droit devant*
64. Saisir la queue de l'oiseau  
*a. Transférer le poids du corps dans le pied droit et tenir une balle*  
*b. Parer du bras gauche*  
*c. Parer des deux mains*  
*d. Tirer vers le bas (gauche)*  
*e. Presser*  
*f. Pousser*  
*g. S'asseoir et pousser à gauche*  
*h. S'asseoir et pousser à droite*
65. Simple fouet
66. La jeune fille tisse la navette (gauche)
67. La jeune fille tisse la navette (droite)
68. La jeune fille tisse la navette (gauche)
69. La jeune fille tisse la navette (droite)  
*a. Faire un cercle à gauche et tirer vers le bas (droite)*
70. Saisir la queue de l'oiseau
- a. Transférer le poids du corps dans le pied droit et tenir une balle*
- b. Parer du bras gauche*
- c. Parer des deux mains*
- d. Tirer vers le bas (gauche)*
- e. Presser*
- f. Pousser*
- g. S'asseoir et pousser à gauche*
- h. S'asseoir et pousser à droite*
71. Simple fouet
72. Les mains dans les nuages  
*a. Recommencer les mains dans les nuages – 4 fois à gauche et 3 fois à droite et finir à droite*
73. Simple fouet
74. Le serpent descend en rampant
75. Le coq d'or se tient sur une jambe (gauche)
76. Le coq d'or se tient sur une jambe (droite)
77. Reculer du singe (droite)
78. Reculer du singe (gauche)
79. Reculer du singe (droite)
80. Vol oblique (droite)
81. Lever les mains  
*a. Tirer vers le bas (gauche)*  
*b. Attaque du coude / de l'épaule*  
*c. Parer du bras droit*
82. La grue blanche étend ses ailes
83. Brosser le genou gauche et pousser
84. L'aiguille au fond de la mer
85. L'éventail dans le dos
86. Tourner le corps et frapper  
*a. Frapper en haut et tirer vers le bas*
87. Faire un pas en avant, parer et frapper  
*a. S'asseoir et tirer vers le bas (droite)*
88. Vol oblique (gauche)
89. Avancer d'un pas et attraper la queue de l'oiseau  
*a. Parer des deux mains*
- b. Tirer vers le bas (gauche)*
- c. Presser*
- d. Pousser*
- e. S'asseoir et pousser à gauche*
- f. S'asseoir et pousser à droite*
90. Simple fouet
91. Les mains dans les nuages  
*a. Recommencer les mains dans les nuages – 3 fois à gauche et 2 fois à droite et finir à droite*
92. Simple fouet
93. Caresser la crinière du cheval
94. Glisser la paume
95. Tourner le corps et frapper du talon droit  
*a. Avancer et presser vers le bas*
96. Faire un pas en avant et frapper dans l'aine  
*a. S'asseoir et tirer vers le bas (droite)*
97. Vol oblique (gauche)
98. Avancer d'un pas et attraper la queue de l'oiseau  
*a. Parer des deux mains*  
*b. Tirer vers le bas (gauche)*  
*c. Presser*  
*d. Pousser*  
*e. S'asseoir et pousser à gauche*  
*f. S'asseoir et pousser à droite*
99. Simple fouet
100. Le serpent descend en rampant
101. Avancer et former sept étoiles
102. Reculer et chevaucher le tigre
103. Tourner le corps et balayer les fleurs de lotus
104. Décocher une flèche vers le tigre  
*a. Tirer vers le bas (gauche)*
105. Faire un pas en avant, parer, frapper
106. Se replier et pousser
107. Croiser les mains
108. Conclusion