

Forme de base

- 1 - Ouverture.
- 2 - Repousser le singe.
- 3 - Brosser genou.
- 4 - Crinière du cheval.
- 5 - Mouvoir les mains comme des nuages.
- 6 - Faisan doré sur une patte.
- 7 - Coup de pied.
- 8 - Saisir la queue de l'oiseau.
- 9 - Fermeture.

Forme de 13 séquences

- 1 - Ouverture.
- 2 - Mouvoir les mains comme les nuages.
- 3 - Simple fouet.
- 4 - Poing direction le coude.
- 5 - La grue blanche déploie ses ailes.
- 6 - Brosser le genou côté droit.
- 7 - Jouer du pipa.
- 8 - Caresser l'encolure du cheval et la main qui transperce.
- 9 - Tourner le corps, revers de poing et pousser à gauche.
- 10 - Dévier, pas en avant coup de poing droit.
- 11 - Saisir la queue de l'oiseau.
- 12 - Tourner le corps, mains croisées.
- 13 - Fermeture.

Forme de 16 séquences

- 1 - Ouverture
- 2 - Mouvoir les mains comme les nuages
- 3 - Simple fouet
- 4 - Poing direction le coude
- 5 - La grue blanche déploie ses ailes
- 6 - Brosser le genou côté droit
- 7 - Jouer du pipa
- 8 - Repousser le singe côté droit (1 fois)
- 9 - Frapper le tigre à gauche
- 10 - Crinière de cheval
- 11 - Coup de poing au bas ventre
- 12 - Tourner le corps, revers de poing et pousser à gauche
- 13 - Dévier, pas en avant coup de poing droit
- 14 - Saisir la queue de l'oiseau
- 15 - Mains croisées
- 16 - Fermeture