



Yang Taiji Chuan : 49 séquences

1. - Préparation
2. - Commencement
3. - Saisir la queue de l'oiseau
4. - Simple fouet
5. - Mouvoir les mains comme les nuages
6. - Simple fouet
7. - Caresser l'encolure du cheval
8. - Séparer les pieds à droite
9. - Séparer les pieds à gauche
10. -Se tourner et coup de talon à gauche
11. -Brosser le genou (côté gauche)
12. -Jouer du pipa
13. -Caresser l'encolure du cheval et la main qui transperce
14. -Se tourner et coup de talon droit
15. -Frapper le tigre à gauche
16. -Frapper le tigre à droite
17. -Se tourner et coup de talon droit
18. -Frappe aux tempes
19. -Coup de talon gauche
20. -Tourner le corps et coup de poing
21. -Avancer et coup de poing au bas ventre
22. -Fermeture apparente
23. -Croiser les mains
24. -Emporter le tigre dans la montagne
25. -Simple fouet en diagonal
26. -Poing sous le coude
27. -Faisan doré sur une patte gauche
28. -Faisan doré sur une patte droite
29. -Reculer en repoussant le singe
30. -Vol en diagonal
31. -Mains levées
32. -La grue blanche déploie ses ailes
33. -Avancer et brosser le genou à gauche
34. -Aiguille au fond de la mer
35. -Comme un éventail
36. -Se tourner et le serpent qui darde sa langue
37. -Avancer et coup de poing au bas ventre
38. -Séparer la crinière du cheval
39. -La fille de jade lance la navette
40. -Saisir la queue de l'oiseau
41. -Simple fouet
42. -Serpent qui rampe
43. -Aller vers les sept étoiles
44. -Reculer et chevaucher le tigre
45. -Tourner le corps et balayer le lotus
46. -Tendre l'arc et tirer sur le tigre
47. -Avancer, dévier, détourner et coup de poing
48. -Fermeture apparente
49. -Mains croisées, fin du mouvement, retour à la normale