

88 mouvements style Yang

Première section

1. Préparation
2. Ouverture du Taiji
3. Saisir la queue de l'oiseau
4. Simple fouet
5. Élever les mains
6. La grue blanche déploie ses ailes
7. Pas en avant et brosser le genou (gauche)
8. Jouer du pipa
9. Pas en avant et brosser le genou (3)
10. Jouer du pipa
11. Pas en avant , parer et donner un coup de poing
12. Sceller et fermer en apparence
13. Croiser les mains

Deuxième section

14. Porter le tigre et retourner à la montagne
15. Oblique, saisir la queue de l'oiseau
16. Poing sous le coude
17. Reculer et repousser le singe (3)
18. Le geste du vol oblique
19. Élever les mains
20. La grue blanche déploie ses ailes
21. Pas en avant et brosser le genou gauche
22. L'aiguille au fond de la mer
23. Déployer l'éventail
24. Se retourner et lancer le poing en arrière
25. Pas en avant, parer et donner un coup de poing
26. Pas en avant et saisir la queue de l'oiseau

Troisième section

27. Simple fouet
28. Mouvoir les mains comme des nuages (5)
29. Simple fouet
30. Caresser l'encolure du cheval
31. Séparer le pied à droite
32. Séparer le pied à gauche
33. Tourner et donner un coup de talon

34. Pas en avant et brosser le genou (gauche, droite)
35. Pas en avant et donner un coup de poing vers le bas
36. Le serpent darde sa langue
37. Pas en avant, parer et donner un coup de poing
38. Donner un coup de pied avec le talon droit
39. Frapper le tigre à gauche
40. Frapper le tigre à droite
41. Tourner et donner un coup de pied avec le talon droit
42. Les deux pics traversent les deux oreilles
43. Donner un coup de pied avec le talon gauche
44. Se retourner et donner un coup de pied avec le talon droit
45. Pas en avant, parer et donner un coup de poing
46. Sceller et fermer en apparence
47. Croiser les mains

Quatrième section

48. Porter le tigre et retourner à la montagne
49. Oblique, saisir la queue de l'oiseau
50. Simple fouet
51. Séparer la crinière du cheval sauvage (gauche, droite)
52. Avancer d'un pas et saisir la queue de l'oiseau
53. Simple fouet
54. Lancer la navette (quatre coins)
55. Avancer d'un pas et saisir la queue de l'oiseau

Cinquième section

56. Simple fouet
57. Mouvoir les mains comme des nuages (5)
58. Simple fouet
59. Le serpent qui rampe
60. Le coq d'or debout sur une patte (droite, gauche)

Sixième section

61. Reculer et repousser le singe (3)
62. Vol oblique
63. Élever les mains
64. La grue blanche déploie ses ailes
65. Un pas en avant et brosser le genou gauche
66. L'aiguille au fond de la mer
67. Déployer l'éventail
68. Tourner le corps et lancer le poing
69. Pas en avant, parer et donner un coup de poing
70. Pas en avant et saisir la queue de l'oiseau

Septième section

71. Simple fouet
72. Mouvoir les mains comme des nuages (3)
73. Simple fouet
74. Caresser l'encolure du cheval
75. Percer avec la paume gauche

Huitième section

76. Se tourner croiser les mains et tendre la jambe
77. Pas en avant et donner un coup de poing vers le bas-ventre
78. Pas en avant et saisir la queue de l'oiseau
79. Simple fouet
80. Le serpent qui rampe
81. Pas en avant avec les sept étoiles
82. Reculer d'un pas et chevaucher le tigre
83. Tourner le corps et balayer le lotus
84. Tendre l'arc et tirer sur le tigre
85. Pas en avant, parer et donner un coup de poing
86. Sceller et fermer en apparence
87. Croiser les mains
88. Fermeture du Taiji