

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

Première section – La terre								
<b>1</b>	Posture fondamentale	N		<i>a. Lever la main droite</i>	SE		<i>g. Lever les bras, tourner et bloquer à gauche</i>	NO
<b>2</b>	Ouverture du Tai Chi	N		<i>b. Tirer (gauche)</i>	E		<i>h. Pousser droit devant</i>	NO
	<i>a. Ecarter le pied droit</i>	N		<i>c. Presser</i>	SE	<b>35</b>	Simple fouet	O
	<i>b. Lever et descendre les mains</i>	N		<i>d. Pousser</i>	SE	<b>36</b>	Les mains comme des nuages	N
	<i>c. Faire deux cercles avec les mains</i>	N		<i>e. S'asseoir et pousser à gauche</i>	N		<i>a. Recommencer les mains comme des nuages – 5 fois à gauche et 4 fois à droite et finir à droite</i>	
<b>3</b>	Saisir la queue de l'oiseau	N		<i>f. S'asseoir et pousser à droite</i>	E			
	<i>a. Transférer le poids du corps à droite et tenir une balle</i>	N		<i>g. Lever les bras, tourner et bloquer à gauche</i>	NO			
	<i>b. Parer du bras gauche</i>	N	<b>19</b>	<i>h. Pousser droit devant</i>	NO	<b>37</b>	Simple fouet	O
	<i>c. Parer des deux mains</i>	E	<b>20</b>	Le poing sous le coude	O	<b>38</b>	Caresser la crinière du cheval	O
	<i>d. Tirer (gauche)</i>	NE	<b>21</b>	Reculer et repousser du singe (droite)	O	<b>39</b>	Séparer et coup de pied à droite	NO
	<i>e. Presser</i>	E	<b>22</b>	Reculer et repousser du singe (gauche)	O	<b>40</b>	Séparer et coup de pied à gauche	NE
	<i>f. Pousser</i>	E	<b>23</b>	Reculer et repousser du singe (droite)	O	<b>41</b>	Tourner et donner un coup du talon gauche	E
	<i>g. S'asseoir et pousser à gauche</i>	NO	<b>24</b>	Reculer et repousser du singe (gauche)	O	<b>42</b>	Brosser le genou gauche et pousser	E
	<i>h. S'asseoir et pousser à droite</i>	NE	<b>25</b>	Reculer et repousser du singe (droite)	O	<b>43</b>	Brosser le genou droit et pousser	E
<b>4</b>	Simple fouet	O	<b>26</b>	Vol oblique vers la droite	N	<b>44</b>	Avancer et frapper en bas	E
<b>5</b>	Elever les mains	N		Elever les mains	N	<b>45</b>	Se retourner et frapper	SO
	<i>a. Tirer (gauche)</i>	NO		<i>a. Tirer (gauche)</i>	NO		<i>a. Coup de poing remontant et tirer (gauche)</i>	O
	<i>b. Frappe du coude/épaule</i>	N		<i>b. Frappe du coude/épaule</i>	N			
	<i>c. Parer du bras droit</i>	N		<i>c. Parer du bras droit</i>	N	<b>46</b>	Faire un pas en avant, parer et donner un coup de poing	O
<b>6</b>	La grue blanche étend ses ailes	O	<b>27</b>	La grue blanche déploie ses ailes	O	<b>47</b>	Vol oblique vers la gauche	O
<b>7</b>	Brosser le genou gauche et pousser	O	<b>28</b>	Brosser le genou gauche et pousser	O	<b>48</b>	Frapper du talon droit	NO
<b>8</b>	Jouer du pípá	O	<b>29</b>	L'aiguille au fond de la mer	O		<i>a. Pousser à droite</i>	NO
<b>9</b>	Brosser le genou gauche et pousser	O	<b>30</b>	Les mains comme un éventail	O	<b>49</b>	Frapper le tigre à gauche	SE
<b>10</b>	Brosser le genou droit et pousser	O	<b>31</b>	Se retourner et frapper	NE	<b>50</b>	Frapper le tigre à droite	NO
<b>11</b>	Brosser le genou gauche et pousser	O		<i>a. Coup de poing remontant et tirer (gauche)</i>	E	<b>51</b>	Intercepter avec le bras gauche et donner un coup du talon droit	NO
<b>12</b>	Jouer du pípá	O	<b>32</b>	Faire un pas en avant, parer et donner un coup de poing	E	<b>52</b>	Le double phénix frappe les oreilles	NO
<b>13</b>	Brosser le genou gauche et pousser	O		<i>a. S'asseoir et tirer (droite)</i>	SE	<b>53</b>	Donner un coup du talon gauche	O
	<i>a. La main droite forme un poing, l'amener en bas à gauche</i>	SO	<b>33</b>	Vol oblique vers la gauche	NE	<b>54</b>	Se retourner et donner un coup du talon droit	O
<b>14</b>	Faire un pas en avant, parer et donner un coup de poing	O	<b>34</b>	Avancer et saisir la queue de l'oiseau	E		<i>a. Tirer (gauche)</i>	SO
<b>15</b>	Fermeture apparente et pousser	O		<i>a. Parer des deux mains</i>	E	<b>55</b>	Faire un pas en avant, parer et donner un coup de poing	O
<b>16</b>	Croiser les mains	N		<i>b. Tirer (gauche)</i>	NE			
				<i>c. Presser</i>	E	<b>56</b>	Fermeture apparente et pousser	O
				<i>d. Pousser</i>	E	<b>57</b>	Croiser les mains	N
				<i>e. S'asseoir et pousser à gauche</i>	NO			
				<i>f. S'asseoir et pousser à droite</i>	E			

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

Troisième section – Le ciel								
<b>58</b>	Mener le tigre à la montagne	SE		<i>g. S'asseoir et pousser à gauche</i>	NO		<i>gauche</i>	
<b>59</b>	Saisir la queue de l'oiseau	SE	<b>71</b>	Simple fouet	O	<b>90</b>	Simple fouet	O
	<i>a. Lever la main droite</i>	SE	<b>72</b>	Les mains comme des nuages	N	<b>91</b>	Les mains comme des nuages	N
	<i>b. Tirer (gauche)</i>	E		<i>a. Recommencer les mains comme</i>			<i>a. Recommencer les mains comme</i>	
	<i>c. Presser</i>	SE		<i>des nuages – 4 fois à gauche et 3</i>			<i>des nuages – 3 fois à gauche et 2</i>	
	<i>d. Pousser</i>	SE		<i>fois à droite et finir à droite</i>			<i>fois à droite et finir à droite</i>	
	<i>e. S'asseoir et pousser à gauche</i>	N	<b>73</b>	Simple fouet	O	<b>92</b>	Simple fouet	O
	<i>f. S'asseoir et pousser à droite</i>	E	<b>74</b>	Le serpent descend en rampant	NO	<b>93</b>	Caresser la crinière du cheval	O
<b>60</b>	Simple fouet oblique	NO	<b>75</b>	Le coq d'or se tient sur la jambe gauche	O	<b>94</b>	La main qui perce	O
<b>61</b>	Séparer la crinière du cheval (droite)	SE	<b>76</b>	Le coq d'or se tient sur la jambe droite	O	<b>95</b>	Se retourner et donner un coup du talon	E
<b>62</b>	Séparer la crinière du cheval (gauche)	NE	<b>77</b>	Reculer et repousser du singe (droite)	O		droit	
<b>63</b>	Séparer la crinière du cheval (droite)	SE	<b>78</b>	Reculer et repousser du singe (gauche)	O		<i>a. Avancer et presser vers le bas</i>	E
	<i>a. Tourner à gauche et tirer (droite)</i>	NE	<b>79</b>	Reculer et repousser du singe (droite)	O	<b>96</b>	Faire un pas et frapper l'aine	E
<b>64</b>	Saisir la queue de l'oiseau	N	<b>80</b>	Vol oblique vers la droite	N		<i>a. S'asseoir et tirer (droite)</i>	SE
	<i>a. Transférer le poids du corps à</i>	N	<b>81</b>	Elever les mains	N	<b>97</b>	Vol oblique vers la gauche	NE
	<i>droite et tenir une balle</i>			<i>d. Tirer (gauche)</i>	NO	<b>98</b>	Avancer et saisir la queue de l'oiseau	E
	<i>b. Parer du bras gauche</i>	N		<i>e. Frappe du coude/épaule</i>	N		<i>a. Parer des deux mains</i>	E
	<i>c. Parer des deux mains</i>	E		<i>f. Parer du bras droit</i>	N		<i>b. Tirer (gauche)</i>	NE
	<i>d. Tirer (gauche)</i>	NE	<b>82</b>	La grue blanche déploie ses ailes	O		<i>c. Presser</i>	E
	<i>e. Presser</i>	E	<b>83</b>	Brosser le genou gauche et pousser	O		<i>d. Pousser</i>	E
	<i>f. Pousser</i>	E	<b>84</b>	L'aiguille au fond de la mer	O		<i>e. S'asseoir et pousser à gauche</i>	NO
	<i>g. S'asseoir et pousser à gauche</i>	NO	<b>85</b>	Les mains comme un éventail	O		<i>f. S'asseoir et pousser à droite</i>	E
	<i>h. S'asseoir et pousser à droite</i>	NE	<b>86</b>	Se retourner et frapper	NE		<i>g. Lever les bras, tourner et bloquer à</i>	NO
<b>65</b>	Simple fouet	O		<i>b. Coup de poing remontant et tirer</i>	E		<i>gauche</i>	
<b>66</b>	La fille de jade tisse la navette (gauche)	NE	<b>87</b>	Faire un pas en avant, parer et donner un	E	<b>99</b>	Simple fouet	O
<b>67</b>	La fille de jade tisse la navette (droite)	NO		coup de poing		<b>100</b>	Le serpent descend en rampant (2)	NO
<b>68</b>	La fille de jade tisse la navette (gauche)	SO		<i>b. S'asseoir et tirer (droite)</i>	SE	<b>101</b>	Avancer et fermer les 7 étoiles	O
<b>69</b>	La fille de jade tisse la navette (droite)	SE	<b>88</b>	Vol oblique vers la gauche	E	<b>102</b>	Reculer et chevaucher le tigre	O
	<i>a. Tourner à gauche et tirer (droite)</i>	NE	<b>89</b>	Avancer et saisir la queue de l'oiseau	E	<b>103</b>	Tourner et balayer le lotus	O
<b>70</b>	Saisir la queue de l'oiseau	N		<i>a. Parer des deux mains</i>	E	<b>104</b>	Bander l'arc et viser le tigre	SO
	<i>a. Transférer le poids du corps à</i>	N		<i>b. Tirer (gauche)</i>	NE		<i>a. Tirer (gauche)</i>	SO
	<i>droite et tenir une balle</i>			<i>c. Presser</i>	E	<b>105</b>	Faire un pas en avant, parer et donner un	O
	<i>b. Parer du bras gauche</i>	N		<i>d. Pousser</i>	E		coup de poing	
	<i>c. Parer des deux mains</i>	E		<i>e. S'asseoir et pousser à gauche</i>	NO	<b>106</b>	Fermeture apparente et pousser	O
	<i>d. Tirer (gauche)</i>	NE		<i>f. S'asseoir et pousser à droite</i>	E	<b>107</b>	Croiser les mains	N
	<i>e. Presser</i>	E		<i>g. Lever les bras, tourner et bloquer à</i>	NO	<b>108</b>	Fermeture du Tai Chi	N
	<i>f. Pousser</i>	E						