

Liste des 108 mouvements de la forme du style Yang traditionnel

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

Liste des 108 mouvements de la forme du style Yang traditionnel

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