

Liste des 108 mouvements de la forme du style Yang traditionnel

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

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