



1	N	Wuji	Pieds joints
2	N	Yin	Ouverture pied droit
3	N	Yang	Elever les bras
4	N	Yin	Baisser les bras
5	N	Yang	Ouverture avec cercles à droite
6	NE-N	Yin	Prendre une balle
7	N	Yang	Parer main gauche
8	NO-E	Yin	Pivot
9	E	Yang	Parer des 2 mains
10	E	Yin	Tirer
11	E	Yang	Presser-Séparer
12	E	Yin	Tirer
13	E	Yang	Repousser des 2 mains
14	E	Yin	Préparer la simple manœuvre
15	NO	Yang	Simple manœuvre à gauche
16	NO	Yin	Préparer la simple manœuvre
17	NE	Yang	Simple manœuvre à droite
18	O	Yin	Pivot croisé
19	O	Yang	Simple fouet
20	N	Yin	Pivoter
21	N	Yang	Lever les mains
22	N	Yin	Tirer
23	N	Yang	Frapper du coude et parer main droite
24	O	Yin	Pivoter
25	O	Yang	La grue blanche déploie ses ailes
26	O	Yin	Prendre une balle, armer
27	O	Yang	Brosser le genou gauche
28	O	Yin	Demi-pas
29	O	Yang	Jouer du pipa
30	O	Yin	Prendre une balle, armer
31	O	Yang	Brosser le genou gauche
32	O	Yin	Prendre une balle, armer
33	O	Yang	Avancer et brosser le genou droit
34	O	Yin	Prendre une balle, armer
35	O	Yang	Avancer et brosser le genou gauche
36	O	Yin	Demi-pas
37	O	Yang	Jouer du pipa
38	O	Yin	Prendre une balle, armer
39	O	Yang	Brosser le genou gauche
40	O	Yin	Fermer et tourner le poing, armer
41	O	Yang	Frapper du poing, repousser main gauche
42	O	Yin	Demi-pas
43	O	Yang	Frapper du poing
44	O	Yin	Main derrière le coude, tirer
45	O	Yang	Repousser des 2 mains
46	N	Yin	Pivoter
47	N	Yang	Cercle

Fermeture