

ENCHAÎNEMENT DU TAI JI QUAN

ART DU TAI JI QUAN 1

PREMIÈRE PARTIE (QIAN DUAN) 1

Première section (découpage moderne) 1

00. La posture de wuji (wu ji shi).....	1
01. Le commencement du taijiquan (tai ji quan qi shi) .	1
02. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)	2
03. Le simple fouet (dan bian)	2
04. Elever le bras (ti shou shang shi).....	2
05. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)	2
06. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)	2
07. Jouer du pipa (shou hui pi pa)	2
08. Effleurer le genou et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)	2
09. Jouer du pipa (shou hui pi pa)	2
10. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)	2
11. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui).....	2
12. La fermeture apparente (ru feng si bi).....	3
13. Croiser les avant-bras (shi zi shou).....	3
13 bis. Retour à la posture de wuji (he tai ji)	3

PARTIE INTERMÉDIAIRE (ZHONG DUAN) 3

14. Emporter le tigre à la montagne (bao hu gui shan)	3
15. Le simple fouet en diagonale (xie dan bian)	3
16. Le poing sous le coude (zhou di chui).....	3
17. Reculer et repousser le singe (dao nian hou).....	3
18. Le vol oblique (xie fei shi)	3
19. Elever le bras (ti shou shang shi).....	3

Deuxième section (découpage moderne)..... 3

20. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)	3
21. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)	4
22. Ramasser l'aiguille au fond de la mer (hai di zhen)	4
23. Déployer l'éventail (shan tong bei).....	4
24. Donner un coup avec le dos du poing (pie shen chui)	4
25. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)	4
26. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)	4
27. Le simple fouet (dan bian)	4
28. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)	4
29. Le simple fouet (dan bian)	4
30. Caresser l'encolure du cheval (gao tan ma).....	4
31. Frapper avec le dessus du pied (zuo you fen jiao).....	4
32. Donner un coup de talon (deng jiao)	5
33. Effleurer le genou et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)	5
34. Donner un coup de poing vers le bas (zai chui) ...	5
35. Donner un coup avec le dos du poing (pie shen chui)	5
36. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)	5
37. Donner un double coup avec la pointe du pied (er qi jiao)	5

37 (alternative sans coup de pied sauté) 5

38. Frapper le tigre avec les poings (da hu shi)	5
39. Donner un coup de talon (deng jiao).....	5
40. Frapper les oreilles de l'adversaire (shuang feng guan er).....	5
41. Donner des coups de talon (deng jiao)	5
42. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)	5
43. La fermeture apparente (ru feng si bi).....	6
44. Croiser les avant-bras (shi zi shou).....	6
44 bis. Retour à la posture de wuji (he tai-ji)	6

DERNIERE PARTIE (HOU DUAN) 6

Troisième section (découpage moderne)..... 6

45. Emporter le tigre à la montagne (bao hu gui shan)	6
46. Le simple fouet en diagonale (xie dan bian)	6
47. La crinière du cheval sauvage se déploie (ye ma feng zong).....	6
48. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei).....	6
49. Le simple fouet (dan bian)	7
50. La fille de jade lance la navette de tissage (yu nu chuan suo)	7
51. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei).....	7
52. Le simple fouet (dan bian).....	7
53. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)	7
54. Le simple fouet (dan bian)	7
55. Le serpent qui rampe (she shen xia shi)	7
56. Le faisan doré se tient sur une patte (jin ji du li)...	7
57. Reculer et repousser le singe (dao nian hou)	8
58. Le vol oblique (xie fei shi)	8
59. Elever le bras (ti shou shang shi)	8

Quatrième section (découpage moderne)..... 8

60. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)	8
61. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)	8
62. Ramasser l'aiguille au fond de la mer (hai di zhen)	8
63. Déployer l'éventail (shan tong bei).....	8
64. Le serpent blanc darde sa langue (bai she tu xin)	8
65. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui).....	8
66. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei).....	8
67. Le simple fouet (dan bian).....	9
68. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)	9
69. Le simple fouet (dan bian)	9
70. Caresser l'encolure du cheval (gao tan ma).....	9
71. Le simple balayage du lotus (dan bai lian).....	9
72. Donner un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire (zhi dang chui).....	9
73. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei).....	9
74. Le simple fouet (dan bian)	9
75. Le serpent qui rampe (she shen xia shi)	9
76. Avancer d'un pas en formant les sept étoiles (shang bu qi xing)	9
77. Reculer d'un pas pour chevaucher le tigre (tui bu kua hu).....	9
78. Le double balayage du lotus (shuang bai lian).....	9
79. Tirer à l'arc sur le tigre (wan gong she hu).....	10
80. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)	10
81. La fermeture apparente (ru feng si bi)	10
82. Croiser les avant-bras (shi zi shou)	10
83. Retour à la posture de wuji (he tai ji)	10

PREMIÈRE PARTIE (QIAN DUAN)

Première section (découpage moderne)

00. La posture de wuji (wu ji shi)

entrer en posture de wuji , avec la salutation du tai ji quan

01. Le commencement du taijiquan (tai ji quan qi shi)

- (1) serrer les coudes vers l'arrière
- (2) relâcher les mains vers l'avant
- (3) hausser les poignets
- (4) élever les bras
- (5) étendre les doigts
- (6) plier les bras
- (7) avancer les poignets
- (8) étendre les bras
- (9) abaisser les mains
- (10) arrondir les bras

02. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) mouvoir les mains en parant à gauche
- (2) mouvoir les mains en parant à droite
- (3) pivoter sur le talon droit vers l'extérieur de 90°
- (4) former un taiji droit
- (5) lever la cuisse gauche
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 12h en abaissant la main droite
- (7) le vol oblique en parant à gauche
- (8) tourner le buste vers 12h en formant un tai ji gauche
- (9) lever la cuisse droite
- (10) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en abaissant la main gauche
- (11) avancer et saisir la queue de l'oiseau
- (12) retourner la queue de l'oiseau
- (13) relâcher le buste vers 3h
- (14) adhérer en tirant vers l'arrière
- (15) faire une rotation de l'avant bras gauche
- (16) relâcher le buste vers 3h
- (17) donner une pression
- (18) séparer les mains
- (19) reculer en pliant les bras
- (20) abaisser les mains
- (21) avancer en relevant les mains
- (22) donner une impulsion
- (23) relâcher les poignets
- (24) redonner une impulsion

03. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps
- (3) relâcher les mains
- (4) reculer et former un taiji droit
- (5) main droite en crochet vers 1h30
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion

04. Elever le bras (ti shou shang shi)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 30°
- (2) élever le bras en tournant le buste vers 9h
- (3) poser le talon droit au sol vers 12h
- (4) jouer du pipa avec la main gauche vers 12h

05. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)

- (1) adhérer en tirant vers l'arrière
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 12h
- (4) donner un coup de kao (kao : donner un appui contre ...)
- (5) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite
- (6) poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9h
- (7) plier le corps vers l'avant
- (8) la grue blanche déploie ses ailes
- (9) relâcher le corps

06. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant

- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche
- (6) donner une impulsion

07. Jouer du pipa (shou hui pi pa)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse
- (2) reposer le pied droit en arrière
- (3) reculer le poids du corps
- (4) élever le bras en tournant le buste vers 12h
- (5) poser le talon gauche au sol vers 9h
- (6) jouer du pipa avec la main droite vers 9h

08. Effleurer le genou et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h = 6 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)
- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)
- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (6) donner une impulsion = 6 (6)
- (7) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji droit
- (8) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- (9) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (10) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (11) tourner le buste en effleurant le genou droit
- (12) donner une impulsion
- (13) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche
- (14) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (15) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)
- (16) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)
- (17) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (18) donner une impulsion = 6 (6)

09. Jouer du pipa (shou hui pi pa)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse = 7 (1)
- (2) reposer le pied droit en arrière = 7 (2)
- (3) reculer le poids du corps = 7 (3)
- (4) élever le bras en tournant le buste vers 12h = 7 (4)
- (5) poser le talon gauche au sol vers 9h = 7 (5)
- (6) jouer du pipa avec la main droite vers 9h = 7 (6)

10. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h = 6 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)
- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)
- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (6) donner une impulsion = 6 (6)

11. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) hausser le poignet droit
- (2) former le poing droit
- (3) frapper vers le bas avec le poing droit
- (4) pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur
- (5) lever la cuisse droite
- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (7) donner un coup avec le dos du poing
- (8) pivoter sur le talon droit vers l'extérieur
- (9) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (10) dévier avec le bras gauche
- (11) parer avec le bras gauche

(12) avancer en donnant un coup du poing droit

12. La fermeture apparente (ru feng si bi)

- (1) reculer en tournant le buste vers la gauche
- (2) relâcher le buste vers 9h
- (3) abaisser les mains
- (4) avancer en relevant les mains
- (5) donner une impulsion
- (6) relâcher les poignets
- (7) redonner une impulsion

13. Croiser les avant-bras (shi zi shou)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90°
- (2) déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne.)
- (3) tourner le corps vers 12h en écartant les bras
- (4) transférer le poids du corps sur la jambe droite
- (5) lever la cuisse gauche vers 12h
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
- (7) croiser les avant-bras
- (8) retourner les avant-bras croisés vers l'avant

13 bis. Retour à la posture de wuji (he tai ji)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 12h
- (2) rapprocher le pied droit parallèle au pied gauche
- (3) séparer les bras
- (4) abaisser les mains
- (5) relâcher les bras à côté du corps
- (6) déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière
- (7) ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation
- (8) revenir à la posture de wuji

PARTIE INTERMEDIAIRE (ZHONG DUAN)

14. Emporter le tigre à la montagne (bao hu gui shan)

- (1) entrer en posture de wuji
- (2) serrer les coudes en portant le poids du corps sur la jambe droite
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
- (4) avancer en croisant les avant-bras
- (5) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- (6) tourner le corps vers la droite en levant la cuisse droite
- (7) déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30
- (8) avancer en donnant un coup de coude
- (9) porter le tigre vers la droite
- (10) retourner le tigre vers la gauche
- (11) reculer en retirant vers l'arrière
- (12) faire une rotation de l'avant-bras gauche
- (13) relâcher le buste vers 4h30
- (14) donner une pression
- (15) séparer les mains
- (16) reculer en pliant les bras
- (17) abaisser les mains
- (18) avancer en relevant les mains
- (19) donner une impulsion
- (20) relâcher les poignets
- (21) redonner une impulsion

15. Le simple fouet en diagonale (xie dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur
- (2) tourner le corps vers 11h en avançant le poids du corps
- (3) relâcher les mains
- (4) former un taiji droit
- (5) main droite en position de saisir

(6) déplacer le pied gauche à gauche vers 10h30

(7) avancer en ouvrant le bras gauche

16. Le poing sous le coude (zhou di chui)

- (1) pivoter vers l'extérieur
- (2) mouvoir les mains vers la gauche
- (3) déplacer le pied droit d'un pas symétrique à droite
- (4) transférer le poids du corps sur la jambe droite en pivotant vers l'extérieur
- (5) relâcher le buste vers 9h en levant la cuisse gauche
- (6) percer vers l'avant avec la main gauche
- (7) former le demi-poing droit sous le coude gauche

17. Reculer et repousser le singe (dao nian hou)

- (1) tourner le buste vers la droite
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas en arrière
- (4) reculer en repoussant le singe à droite
- (5) relâcher le corps vers 9h
- (6) tourner le buste vers la gauche
- (7) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- (8) déplacer le pied droit d'un pas en arrière
- (9) reculer en repoussant le singe à gauche
- (10) relâcher le corps vers 9h
- (11) tourner le buste vers la droite
- (12) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 17 (2)
- (13) déplacer le pied gauche d'un pas en arrière = 17 (3)
- (14) reculer en repoussant le singe à droite = 17 (4)
- (15) relâcher le corps vers 9h = 17 (5)

18. Le vol oblique (xie fei shi)

- (1) tourner le buste vers la gauche = 17 (6)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 17 (7)
- (3) poser la demi-pointe du pied droit en arrière en formant un taiji gauche
- (4) pivoter sur le talon gauche et sur la demi-pointe du pied droit vers la droite
- (5) lever la cuisse droite
- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 1h30 en abaissant la main gauche
- (7) avancer en effectuant le vol oblique

19. Elever le bras (ti shou shang shi)

- (1) remonter le talon gauche vers la fesse
- (2) reposer le pied gauche en arrière
- (3) reculer le poids du corps
- (4) élever le bras en tournant le buste vers 9h
- (5) poser le talon droit au sol vers 12h = 4 (3)
- (6) jouer du pipa avec la main gauche vers 12h = 4 (4)

Deuxième section (découpage moderne)

20. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)

- (1) adhérer en tirant vers l'arrière = 5 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 5 (2)
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 12h = 5 (3)
- (4) donner un coup de kao = 5 (4)
- (5) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite = 5 (5)

- (6) poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9h = 5 (6)
- (7) plier le corps vers l'avant = 5 (7)
- (8) la grue blanche déploie ses ailes = 5 (8)
- (9) relâcher le corps = 5 (9)

21. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h = 6 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)
- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)
- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (6) donner une impulsion = 6 (6)

22. Ramasser l'aiguille au fond de la mer (hai di zhen)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse = 7 (1)
- (2) reposer le pied droit en arrière = 7 (2)
- (3) reculer le poids du corps
- (4) lever la cuisse gauche
- (5) poser la demi-pointe du pied gauche au sol
- (6) ramasser l'aiguille au fond de la mer

23. Déployer l'éventail (shan tong bei)

- (1) tourner le buste vers 12h
- (2) déployer le corps vers le haut
- (3) lever la cuisse gauche
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (5) avancer et déployer l'éventail

24. Donner un coup avec le dos du poing (pie shen chui)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 120°
- (2) donner un coup de coude vers 3h
- (3) transférer le poids du corps sur la jambe gauche
- (4) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
- (5) donner un coup avec le dos du poing droit
- (6) avancer en donnant une impulsion
- (7) reculer en donnant un coup de poing

25. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) reculer et lever la cuisse droite
- (2) piétiner avec le pied droit
- (3) avancer le poids du corps
- (4) lever la cuisse gauche
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (6) dévier avec le bras gauche
- (7) parer avec le bras gauche
- (8) avancer en donnant un coup de poing

26. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche
- (2) lever la cuisse droite
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut
- (4) avancer et saisir la queue de l'oiseau
- (5) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)
- (6) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (7) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (8) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (9) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (10) donner une pression = 2 (17)
- (11) séparer les mains = 2 (18)
- (12) reculer en pliant les bras = 2 (19)
- (13) abaisser les mains = 2 (20)
- (14) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (15) donner une impulsion = 2 (22)

- (16) relâcher les poignets = 2 (23)
- (17) redonner une impulsion = 2 (24)

27. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps=3(2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

28. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)

- (1) pivoter sur les talons vers 12h
- (2) mouvoir les mains vers la droite
- (3) poser le pied gauche parallèlement au pied droit
- (4) relâcher le buste vers 12h
- (5) former un taiji gauche vers 9h
- (6) séparer les mains à gauche
- (7) rapprocher le pied droit du pied gauche
- (8) relâcher le buste vers 12h
- (9) former un taiji droit vers 3h
- (10) séparer les mains à droite
- (11) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
- (12) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (13) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (14) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (15) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (16) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)
- (17) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (18) séparer les mains à droite = 28 (10)
- (19) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (20) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (21) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (22) séparer les mains à gauche = 28 (6)

29. Le simple fouet (dan bian)

- (1) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (2) former un taiji droit vers 12h
- (3) main droite en crochet vers 1h30 en levant la cuisse gauche
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (5) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (6) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

30. Caresser l'encolure du cheval (gao tan ma)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse
- (2) reposer le pied droit d'un demi pas en arrière
- (3) reculer le poids du corps
- (4) caresser l'encolure du cheval

31. Frapper avec le dessus du pied (zuo you fen jiao)

- (1) tourner vers la droite en retirant avec la main droite
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 7h30
- (4) avancer en étendant le bras droit vers 10h30
- (5) croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied droit au sol
- (6) écarter les bras en levant la cuisse droite
- (7) frapper avec le dessus du pied droit
- (8) ramener le pied droit

- (9) déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
- (10) avancer en étendant le bras gauche vers 7h30
- (11) croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied gauche au sol
- (12) écarter les bras en levant la cuisse gauche
- (13) frapper avec le dessus du pied gauche
- (14) abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol

32. Donner un coup de talon (deng jiao)

- (1) tourner le corps vers la gauche en direction de 6h en croisant les avant-bras
- (2) poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 3h
- (3) écarter les bras en levant la cuisse gauche
- (4) donner un coup du talon gauche

33. Effleurer le genou et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)

- (1) abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol
- (2) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (3) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (4) tourner le buste en effleurant le genou gauche
- (5) donner une impulsion
- (6) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji droit
- (7) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- (8) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
- (9) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (10) tourner le buste en effleurant le genou droit
- (11) donner une impulsion

34. Donner un coup de poing vers le bas (zai chui)

- (1) pivoter vers l'extérieur en formant le poing droit
- (2) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (3) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (4) tourner le buste en effleurant le genou gauche
- (5) donner un coup de poing vers le bas

35. Donner un coup avec le dos du poing (pie shen chui)

- (1) tourner le corps en donnant un coup de coude vers 9h
- (2) transférer le poids du corps sur la jambe gauche
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (4) donner un coup avec le dos du poing droit
- (5) avancer en donnant une impulsion
- (6) reculer en donnant un coup de poing

36. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) reculer et lever la cuisse droite
- (2) piétiner avec le pied droit
- (3) avancer le poids du corps
- (4) lever la cuisse gauche
- (5) déplacer le pied d'un pas vers 9h
- (6) dévier avec le bras gauche = 11 (10)
- (7) parer avec le bras gauche = 11 (11)
- (8) avancer en donnant un coup de poing = 11(12)

37. Donner un double coup avec la pointe du pied (er qi jiao)

- (1) reculer en écartant les bras
- (2) donner un coup du pied gauche vers le haut
- (3) abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol
- (4) sauter en donnant un coup du pied droit vers le haut
- (5) se tenir debout sur la jambe gauche

- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (7) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (8) tourner le buste en donnant une impulsion vers 9h

37 (alternative sans coup de pied sauté)

- (1) reculer en écartant les bras
- (2) donner un coup du pied gauche vers le haut
- (3) poser le pied gauche d'un pas en avant
- (4) avancer en croisant les avant-bras
- (5) écarter les bras
- (6) donner un coup du pied droit vers le haut
- (7) poser le pied droit d'un pas en avant
- (8) avancer le poids du corps
- (9) tourner le buste en donnant une impulsion vers 9h

38. Frapper le tigre avec les poings (da hu shi)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
- (2) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (3) avancer le poids du corps en retirant
- (4) tourner le buste vers la gauche en direction de 3h en formant le poing gauche
- (5) frapper le tigre avec le poing gauche
- (6) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90°
- (7) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (8) avancer le poids du corps en retirant
- (9) tourner le buste vers la droite en direction de 9h en formant le poing droit
- (10) frapper le tigre avec le poing droit

39. Donner un coup de talon (deng jiao)

- (1) reculer en tirant vers l'arrière
- (2) croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied droit au sol
- (3) écarter les bras en levant la cuisse droite
- (4) donner un coup du talon droit vers 9h

40. Frapper les oreilles de l'adversaire (shuang feng guan er)

- (1) abaisser le talon droit, cuisse restant parallèle au sol
- (2) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 30°
- (3) abaisser les mains en haussant le genou droit
- (4) donner un coup du pied droit vers le bas en direction de 10h30
- (5) relâcher le talon droit
- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
- (7) avancer en frappant les oreilles de l'adversaire

41. Donner des coups de talon (deng jiao)

- (1) reculer en levant la cuisse droite
- (2) tourner le corps vers 12h
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 12h
- (4) s'abaisser sur la jambe gauche
- (5) avancer en croisant les avant-bras
- (6) se redresser en levant la cuisse gauche
- (7) donner un coup du talon gauche vers 9h
- (8) abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol
- (9) tourner le corps vers la droite en direction de 6h
- (10) déplacer le pied gauche d'un pas vers 6h
- (11) s'abaisser sur la jambe droite
- (12) avancer en croisant les avant-bras
- (13) se redresser en levant la cuisse droite
- (14) donner un coup du talon droit vers 9h

42. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) abaisser le talon droit, cuisse restant parallèle au sol
- (2) piétiner avec le pied droit vers 9h

- (3) avancer le poids du corps = 36 (3)
- (4) lever la cuisse gauche = 36 (4)
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 36 (5)
- (6) dévier avec le bras gauche = 11 (10)
- (7) parer avec le bras gauche = 11 (11)
- (8) avancer en donnant un coup du poing droit = 11 (12)

43. La fermeture apparente (ru feng si bi)

- (1) reculer en tournant le buste vers la gauche = 12 (1)
- (2) relâcher le buste vers 9h = 12 (2)
- (3) abaisser les mains = 12 (3)
- (4) avancer en relevant les mains = 12 (4)
- (5) donner une impulsion = 12 (5)
- (6) relâcher les poignets = 12 (6)
- (7) redonner une impulsion = 12 (7)

44. Croiser les avant-bras (shi zi shou)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90° = 13 (1)
- (2) déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne) = 13 (2)
- (3) tourner le corps vers 12h en écartant les bras = 13 (3)
- (4) transférer le poids du corps sur la jambe droite = 13 (4)
- (5) lever la cuisse gauche vers 12h = 13 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30 = 13 (6)
- (7) croiser les avant-bras = 13 (7)
- (8) retourner les avant-bras croisés vers l'avant = 13 (8)

44 bis. Retour à la posture de wuji (he tai-ji)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 12h = 13bis (1)
- (2) rapprocher le pied droit parallèle au pied gauche = 13bis (2)
- (3) séparer les bras = 13bis (3)
- (4) abaisser les mains = 13bis (4)
- (5) relâcher les bras à côté du corps = 13bis (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière = 13bis (6)
- (7) ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation = 13bis (7)
- (8) revenir à la posture de wuji = 13bis (8)

DERNIERE PARTIE (HOU DUAN)

Troisième section (découpage moderne)

45. Emporter le tigre à la montagne (bao hu gui shan)

- (1) entrer en posture de wuji = 14 (1)
- (2) serrer les coudes en portant le poids du corps sur la jambe droite = 14 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30 = 14 (3)
- (4) avancer en croisant les avant-bras = 14 (4)
- (5) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur = 14 (5)
- (6) tourner le corps vers la droite en levant la cuisse droite = 14 (6)
- (7) déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30 = 14 (7)
- (8) avancer en donnant un coup de coude = 14 (8)
- (9) porter le tigre vers la droite = 14 (9)
- (10) retourner le tigre vers la gauche = 14 (10)
- (11) reculer en retirant vers l'arrière = 14 (11)

- (12) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 14 (12)
- (13) relâcher le buste vers 4h30 = 14 (13)
- (14) donner une pression = 14 (14)
- (15) séparer les mains = 14 (15)
- (16) reculer en pliant les bras = 14 (16)
- (17) abaisser les mains = 14 (17)
- (18) avancer en relevant les mains = 14 (18)
- (19) donner une impulsion = 14 (19)
- (20) relâcher les poignets = 14 (20)
- (21) redonner une impulsion = 14 (21)

46. Le simple fouet en diagonale (xie dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur = 15 (1)
- (2) tourner le corps vers 11h en avançant le poids du corps = 15 (2)
- (3) relâcher les mains = 15 (3)
- (4) former un taiji droit = 15 (4)
- (5) main droite en position de saisir = 15 (5)
- (6) déplacer le pied gauche à gauche vers 10h30 = 15 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 15 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion

47. La crinière du cheval sauvage se déploie (ye ma feng zong)

- (1) pivoter vers l'intérieur en formant un taiji gauche
- (2) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
- (3) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (4) la crinière du cheval se déploie vers la droite
- (5) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji droit
- (6) lever la cuisse gauche
- (7) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (8) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (9) la crinière du cheval se déploie vers la gauche
- (10) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche
- (11) lever la cuisse droite
- (12) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
- (13) relâcher le poids du corps vers l'avant = 47 (3)
- (14) la crinière du cheval se déploie vers la droite = 47 (4)
- (15) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji droit = 47 (5)
- (16) lever la cuisse gauche = 47 (6)
- (17) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h = 47 (7)
- (18) relâcher le poids du corps vers l'avant = 47 (8)
- (19) la crinière du cheval se déploie vers la gauche = 47 (9)

48. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche = 47 (10)
- (2) lever la cuisse droite = 26 (2)
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut = 26 (3)
- (4) avancer et saisir la queue de l'oiseau = 26 (4)
- (5) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)
- (6) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (7) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (8) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (9) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (10) donner une pression = 2 (17)
- (11) séparer les mains = 2 (18)
- (12) reculer en pliant les bras = 2 (19)
- (13) abaisser les mains = 2 (20)
- (14) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (15) donner une impulsion = 2 (22)

- (16) relâcher les poignets = 2 (23)
- (17) redonner une impulsion = 2 (24)

49. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps=3(2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

50. La fille de jade lance la navette de tissage (yu nu chuan suo)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- (2) élever le bras en tournant le buste vers 12h
- (3) piétiner avec le pied droit
- (4) avancer et lever la cuisse gauche
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 1h30
- (6) avancer en lançant la navette avec la main droite
- (7) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 6h
- (8) lever la cuisse droite
- (9) déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
- (10) avancer en lançant la navette avec la main gauche
- (11) reculer et élever le bras en tournant le buste vers 6h
- (12) piétiner avec le pied droit
- (13) avancer et lever la cuisse gauche
- (14) déplacer le pied gauche d'un pas vers 7h30
- (15) avancer en lançant la navette avec la main droite
- (16) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 12h
- (17) lever la cuisse droite
- (18) déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30
- (19) avancer en lançant la navette avec la main gauche

51. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) reculer en parant à gauche
- (2) avancer en parant à droite
- (3) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur en formant un taiji droit
- (4) lever la cuisse gauche = 2 (5)
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 12h en abaissant la main droite = 2 (6)
- (6) le vol oblique en parant à gauche = 2 (7)
- (7) tourner le buste vers 12h en formant un taiji gauche = 2 (8)
- (8) lever la cuisse droite = 2 (9)
- (9) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en abaissant la main gauche = 2 (10)
- (10) avancer et saisir la queue de l'oiseau = 2 (11)
- (11) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)
- (12) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (13) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (14) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (15) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (16) donner une pression = 2 (17)
- (17) séparer les mains = 2 (18)
- (18) reculer en pliant les bras = 2 (19)

- (19) abaisser les mains = 2 (20)
- (20) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (21) donner une impulsion = 2 (22)
- (22) relâcher les poignets = 2 (23)
- (23) redonner une impulsion = 2 (24)

52. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps=3(2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

53. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)

- (1) pivoter sur les talons vers 12h = 28 (1)
- (2) mouvoir les mains vers la droite = 28 (2)
- (3) poser le pied gauche parallèlement au pied droit = 28 (3)
- (4) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (5) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (6) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (7) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (8) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)
- (9) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (10) séparer les mains à droite = 28 (10)
- (11) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (12) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (13) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (14) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (15) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (16) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)
- (17) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (18) séparer les mains à droite = 28 (10)
- (19) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (20) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (21) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (22) séparer les mains à gauche = 28 (6)

54. Le simple fouet (dan bian)

- (1) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (2) former un taiji droit vers 12h = 29 (2)
- (3) main droite en crochet vers 1h30 en levant la cuisse gauche = 29 (3)
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 29 (4)
- (5) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (6) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

55. Le serpent qui rampe (she shen xia shi)

- (1) reculer en pivotant vers la droite en direction de 12h
- (2) le serpent qui rampe

56. Le faisan doré se tient sur une patte (jin ji du li)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en avançant le poids du corps
- (2) se redresser sur la jambe gauche
- (3) s'accroupir sur la jambe droite
- (4) se redresser sur la jambe droite

57. Reculer et repousser le singe (dao nian hou)

- (1) tourner le buste vers la droite
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas en arrière = 17 (3)
- (4) reculer en repoussant le singe à droite = 17 (4)
- (5) relâcher le corps vers 9h = 17 (5)
- (6) tourner le buste vers la gauche = 17 (6)
- (7) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 17 (7)
- (8) déplacer le pied droit d'un pas en arrière = 17 (8)
- (9) reculer en repoussant le singe à gauche = 17 (9)
- (10) relâcher le corps vers 9h = 17 (10)
- (11) tourner le buste vers la droite = 17 (11)
- (12) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 17 (2)
- (13) déplacer le pied gauche d'un pas en arrière = 17 (3)
- (14) reculer en repoussant le singe à droite = 17 (4)
- (15) relâcher le corps vers 9h = 17 (5)

58. Le vol oblique (xie fei shi)

- (1) tourner le buste vers la gauche = 17 (6)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 17 (7)
- (3) poser la demi-pointe du pied droit en arrière en formant un taiji gauche = 18 (3)
- (4) pivoter sur le talon gauche et sur la demi-pointe du pied droit vers la droite = 18 (4)
- (5) lever la cuisse droite = 18 (5)
- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 1h30 en abaissant la main gauche = 18 (6)
- (7) avancer en effectuant le vol oblique = 18 (7)

59. Elever le bras (ti shou shang shi)

- (1) remonter le talon gauche vers la fesse = 19 (1)
- (2) reposer le pied gauche en arrière = 19 (2)
- (3) reculer le poids du corps = 19 (3)
- (4) élever le bras en tournant le buste vers 9h = 19 (4)
- (5) poser le talon droit au sol vers 12h = 4 (3)
- (6) jouer du pipa avec la main gauche vers 12h = 4 (4)

Quatrième section (découpage moderne)

60. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)

- (1) adhérer en tirant vers l'arrière = 5 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 5 (2)
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 12h = 5 (3)
- (4) donner un coup de kao = 5 (4)
- (5) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite = 5 (5)
- (6) poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9h = 5 (6)
- (7) plier le corps vers l'avant = 5 (7)
- (8) la grue blanche déploie ses ailes = 5 (8)
- (9) relâcher le corps = 5 (9)

61. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h = 6 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)

- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)
- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (6) donner une impulsion = 6 (6)

62. Ramasser l'aiguille au fond de la mer (hai di zhen)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse = 7 (1)
- (2) reposer le pied droit en arrière = 7 (2)
- (3) reculer le poids du corps = 22 (3)
- (4) lever la cuisse gauche = 22 (4)
- (5) poser la demi-pointe du pied gauche au sol = 22 (5)
- (6) ramasser l'aiguille au fond de la mer = 22 (6)

63. Déployer l'éventail (shan tong bei)

- (1) tourner le buste vers 12h = 23 (1)
- (2) déployer le corps vers le haut = 23 (2)
- (3) lever la cuisse gauche = 23 (3)
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 23 (4)
- (5) avancer et déployer l'éventail = 23 (5)

64. Le serpent blanc darde sa langue (bai she tu xin)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 120° = 24 (1)
- (2) donner un coup de coude vers 3h = 24 (2)
- (3) transférer le poids du corps sur la jambe gauche = 24 (3)
- (4) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h = 24 (4)
- (5) donner un coup avec le dos du poing droit = 24 (5)
- (6) reculer en ouvrant le poing droit
- (7) avancer et le serpent darde sa langue
- (8) donner une impulsion
- (9) reculer en donnant un coup de poing = 24 (7)

65. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) reculer et lever la cuisse droite = 25 (1)
- (2) piétiner avec le pied droit = 25 (2)
- (3) avancer le poids du corps = 25 (3)
- (4) lever la cuisse gauche = 25 (4)
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h = 25 (5)
- (6) dévier avec le bras gauche = 25 (6)
- (7) parer avec le bras gauche = 25 (7)
- (8) avancer en donnant un coup de poing = 25 (8)

66. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche = 26 (1)
- (2) lever la cuisse droite = 26 (2)
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut = 26 (3)
- (4) avancer et saisir la queue de l'oiseau = 26 (4)
- (5) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)
- (6) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (7) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (8) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (9) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (10) donner une pression = 2 (17)
- (11) séparer les mains = 2 (18)
- (12) reculer en pliant les bras = 2 (19)
- (13) abaisser les mains = 2 (20)
- (14) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (15) donner une impulsion = 2 (22)
- (16) relâcher les poignets = 2 (23)
- (17) redonner une impulsion = 2 (24)

67. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps=3 (2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

68. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)

- (1) pivoter sur les talons vers 12h = 28 (1)
- (2) mouvoir les mains vers la droite = 28 (2)
- (3) poser le pied gauche parallèlement au pied droit = 28 (3)
- (4) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (5) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (6) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (7) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (8) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)
- (9) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (10) séparer les mains à droite = 28 (10)
- (11) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (12) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (13) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (14) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (15) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (16) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)
- (17) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (18) séparer les mains à droite = 28 (10)
- (19) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (20) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (21) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (22) séparer les mains à gauche = 28 (6)

69. Le simple fouet (dan bian)

- (1) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (2) former un taiji droit vers 12h = 29 (2)
- (3) main droite en crochet vers 1h30 en levant la cuisse gauche = 29 (3)
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 29 (4)
- (5) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (6) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

70. Caresser l'encolure du cheval (gao tan ma)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse = 30 (1)
- (2) reposer le pied droit d'un demi pas en arrière = 30 (2)
- (3) reculer le poids du corps = 30 (3)
- (4) caresser l'encolure du cheval = 30 (4)

71. Le simple balayage du lotus (dan bai lian)

- (1) lever la cuisse gauche
- (2) percer vers l'avant avec la main gauche en posant le talon gauche au sol
- (3) avancer le poids du corps
- (4) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- (5) tourner le corps vers 12h en croisant les avant-bras
- (6) écarter les bras en levant la cuisse droite
- (7) plier l'aîne droite
- (8) balayer vers la droite avec le pied droit

- (9) abaisser le talon droit, cuisse restant parallèle au sol

72. Donner un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire (zhi dang chui)

- (1) piétiner avec le pied droit
- (2) avancer le poids du corps
- (3) lever la cuisse gauche
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (5) dévier avec le bras gauche
- (6) parer avec le bras gauche
- (7) avancer en donnant un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire

73. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) reculer en parant à droite
- (2) avancer en parant à gauche
- (3) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche
- (4) lever la cuisse droite = 26 (2)
- (5) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut = 26 (3)
- (6) avancer et saisir la queue de l'oiseau = 26 (4)
- (7) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)
- (8) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (9) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (10) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (11) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (12) donner une pression = 2 (17)
- (13) séparer les mains = 2 (18)
- (14) reculer en pliant les bras = 2 (19)
- (15) abaisser les mains = 2 (20)
- (16) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (17) donner une impulsion = 2 (22)
- (18) relâcher les poignets = 2 (23)
- (19) redonner une impulsion = 2 (24)

74. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps=3(2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gaucher et donner une impulsion = 3 (8)

75. Le serpent qui rampe (she shen xia shi)

- (1) reculer en pivotant vers la droite en direction de 12h = 55 (1)
- (2) le serpent qui rampe = 55 (2)

76. Avancer d'un pas en formant les sept étoiles (shang bu qi xing)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en avançant le poids du corps=56(1)
- (2) avancer d'un pas en formant les sept étoiles

77. Reculer d'un pas pour chevaucher le tigre (tui bu kua hu)

- (1) déplacer le pied droit d'un pas vers l'arrière
- (2) reculer en écartant les mains vers les côtés
- (3) élever la main droite en rétrécissant le pas
- (4) relâcher et chevaucher le tigre

78. Le double balayage du lotus (shuang bai lian)

- (1) tourner le buste vers la gauche

- (2) relâcher le buste vers 9h en levant la cuisse gauche
- (3) donner une gifle avec la main gauche en posant le talon gauche au sol
- (4) lever la cuisse gauche
- (5) tourner vers la droite en direction de 6h
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 6h
- (7) avancer le poids du corps
- (8) balayer par le bas avec le pied droit
- (9) balayer par le haut avec le pied droit

79. Tirer à l'arc sur le tigre (wan gong she hu)

- (1) poser le pied droit d'un pas vers 9h
- (2) avancer en retirant vers la droite
- (3) former les poings
- (4) tirer à l'arc sur le tigre

80. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) reculer en retirant vers l'arrière
- (2) piétiner avec le pied droit = 36 (2)
- (3) avancer le poids du corps = 36 (3)
- (4) lever la cuisse gauche = 36 (4)
- (5) déplacer le pied d'un pas vers 9h = 36 (5)
- (6) dévier avec le bras gauche = 11 (10)
- (7) parer avec le bras gauche = 11 (11)
- (8) avancer en donnant un coup de poing = 11 (12)

81. La fermeture apparente (ru feng si bi)

- (1) reculer en tournant le buste vers la gauche = 12 (1)
- (2) relâcher le buste vers 9h = 12 (2)
- (3) abaisser les mains = 12 (3)
- (4) avancer en relevant les mains = 12 (4)
- (5) donner une impulsion = 12 (5)
- (6) relâcher les poignets = 12 (6)
- (7) redonner une impulsion = 12 (7)

82. Croiser les avant-bras (shi zi shou)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90° = 13 (1)
- (2) déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne) = 13 (2)
- (3) tourner le corps vers 12h en écartant les bras = 13 (3)
- (4) transférer le poids du corps sur la jambe droite = 13 (4)
- (5) abaisser le corps
- (6) rapprocher le pied gauche parallèle au pied droit en croisant les avant-bras
- (7) se redresser en retournant les avant-bras croisés vers l'avant

83. Retour à la posture de wuji (he tai ji)

- (1) tourner les paumes vers le bas
- (2) séparer les bras
- (3) abaisser les mains
- (4) relâcher les bras à côté du corps
- (5) déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière
- (6) ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation
- (7) revenir à la posture de wuji