

Forme mains nues 103 séquences

1^{re} PARTIE

No	FRANÇAIS	PIN YIN
1	Phase préparatoire	Yu bei
2	Commencement	Qi shi
3	Caresser la Queue de l'oiseau (peng gauche, peng droit, tirer, presser, pousser)	Lan que wei (zou pen, you pen, lu, ji, an)
4	Simple fouet	Dan bian (Zhuan dong shi, dan bian)
5	Mains levies	Ti shou shang shi
6	Grue blanche déploie ses ailes	Bai he liang chi
7	Brosser genou	Zou lou xi ao bu
8	Jouer du pipa	Shou hui pipa
9 - 11	Brosser genou	zou lou xi ao bu
12	Jouer du Pipa	Shou hui pipa
13	Brosser genou	Zou lou xi ao bu
14	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	Jin bu ban Ian chui
15	Fermeture apparente	Ru feng si bi
16	Croiser les mains	Shi zi shou

2e PARTIE

	FRANCAIS	PIN YIN
17	Emporter le tigre dans la montagne	Bao hu gui shan (lu, ji, an)
18	Poing sous le coude	Shou Di chui (zhuan dong shi, shou di chui)
19-21	Repousser singe	Dao nien hou
22	Vol en diagonale	Xie fei shi
23	Mains levées	Ti shou shang shi
24	La Grue blanche déploie ses ailes	Bai he liang shi
25	Avancer et brosser genou gauche	Zou lou xi ao bu
26	Aiguille au fond de la mer	Hai di zhen
27	Comme un éventail	Shan tong bei
28	Tourner corps et coup de poing fouetté	Zhuan shen pie shen chui
29	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	Jin bu ban lan chui
30	Avancer et saisir queue de l'oiseau	Shang bu lan que wei (lu, ji, an)
31	Simple fouet	Dan bian
32 - 34	Mouvoir les mains comme les Nuages	Zou you yun shou
35	Simple fouet	Dan bian
36	Caresser l'encolure du cheval	Gao tan ma

37 - 38	Séparer les pieds (se tourner et séparer les pieds à droite, à gauche)	You fen jiao, zou... (zhuan dong shi, you fen jiao)
39	Se retourner et coup de talon	Zhuan shen zuo deng jiao
40-41	Avancer et brosser le genou gauche	Zou lou xi ao bu, lou...
42	Avancer et coup de poing vers le bas	Jin bu cai chui
43	Tourner et coup de poing fouetté	Zhuan shen pie shen chui
44	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	Jin bu ban lan chui
45	Coup de talon droit	Xie sheng you deng jiao
46-47	Frapper le tigre à gauche, à droite	Zou (you) da hu shi
48	Se tourner et coup de talon droit	Hui shen you deng jiao
49	Frapper au tempes	Shuang feng guan er
50	Coup de talon gauche	Zou deng jiao
51	Tourner le corps et coup de talon droit	Zhuan shen you deng jiao
52	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	Jin bu ban lan chui
53	Fermeture apparente	Ru feng si bi
54	Croiser les mains	Shi zi shou

3e PARTIE

	FRANÇAIS	PIN YIN
55	Emporter le tigre dans la montagne	Bao hu gui shan
56	Simple fouet en diagonale	Xie dan bian (zhuan dong shi, xie dan bian)
57	Séparer crinière	You ye ma fen zong
58	Caresser la queue de l'oiseau	Lan que wei (zuo pen, you pen, lu, ji, an)
59	Simple fouet	Dan bian
60	La fille de jade lance sa navette	Yu nu chuan suo
61	Caresser la queue de l'oiseau	Lan que wei (zuo pen, you pen, lu, ji, an)
66	Simple fouet	Dan bian
67-69	Nuages (1, 2, 3)	Zou you yun shou
70	Simple fouet	Dan bian
71	Serpent qui rampe	Xia she
72	Faisan doré sur une patte, gauche, droite	Zou you jin ji du li
73-75	Reculer en repoussant singe A droite, gauche. droite	You dao nien hou, zou, you...
76	Vol en diagonale	Xie fei shi
77	Mains levees	Ti shou shang shi
78	Grue blanche	Bai he liang shi
79	Avancer, brosser genou gauche	Zou lou xi ao bu

80	Aiguille au fond de la mer	Hai di zhen
81	Comme un éventail	Shan tong bei
82	Se retourner et le serpent blanc darde sa langue	Zhuan shen Bai she tu xin
83	Avancer, déplacer, parer et coup de poing	Jin bu ban Ian chui
84	Avancer et caresser la queue de l'oiseau	Shang bu lan que wei (lu, ji, an)
85	Simple fouet	Dan bian (zhuan dong shi, dan bian)
86-88	Mouvoir les mains comme des nuages (1. 2. 3)	Zou you yun shou
89	Simple fouet	Dan bian
90	Caresser l'encolure du cheval et la main qui transperce	Gao tan ma, dai chuan zhang
91	Se retourner et coup de talon	Zhuan sheng shi zi tui
92	Avancer et coup de poing au bas ventre	Jin bu zhi dang chui
92	Avancer et saisir la queue de l'oiseau	Shang bu lang que wei (lu, ji, an)
93	Simple fouet	Dan bian
94	Serpent qui rampe	Xia she
95	Aller vers les sept étoiles	Shang bu qi xing
96	Reculer et Chevaucher le tigre	Tui bu kua hu

97	Tourner le corps et balayer le lotus	Zhuan shen bai lian
98	Tendre l'arc et tirer sur le tigre	Wan gong she hu
99	Avancer et coup de poing	Jin bu ban lan chui
100	Fermeture apparente	Ru feng si bi
101	Mains croisées	Shi zi shou
102	Fin de mouvement	Shou shi
103	Retour à la normale	Huan yuan