

1^{ère} PARTIE

Préparation
Ouverture du Tai Ji
Saisir la queue de l'oiseau "le petit tai ji (peng-lu-ji-an)"
Simple fouet
Elever les mains
La grue blanche déploie ses ailes
Avancer en brossant le genou gauche
Jouer du Pipa
Avancer en brossant le genou (gauche, droite, gauche)
Jouer du Pipa
Pas en avant, parer et donner un coup de poing
Sceller et fermer en apparence
Croiser les mains

2^{ème} PARTIE

Porter le tigre et retourner à la montagne
Saisir la queue de l'oiseau "le petit tai ji (peng-lu-ji-an)"
Simple fouet
Le poing sous le coude
Reculer et repousser le singe (droite, gauche, droite)
Le vol en diagonale
Elever les mains
La grue blanche déploie ses ailes
Avancer en brossant le genou gauche
L'aiguille au fond de la mer
Déployer l'éventail depuis le dos
Se retourner et lancer le poing en arrière
Pas en avant, parer et donner un coup de poing
Saisir la queue de l'oiseau "le petit tai ji (peng-lu-ji-an)"
Simple fouet
Mouvoir les mains comme les nuages
Simple fouet
Caresser l'encolure du cheval
Séparer les pieds à droite et à gauche
Se retourner et donner un coup de talon
Avancer en brossant le genou (gauche, droite)
Pas en avant et donner un coup de poing vers le bas
Se retourner et lancer le poing en arrière
Pas en avant, parer et donner un coup de poing
Donner un coup de talon droit
Frapper le tigre à gauche
Frapper le tigre à droite
Donner un coup de talon droit
Les deux pics traversent les oreilles
Donner un coup de talon gauche
Tourner et donner un coup de talon droit
Pas en avant, parer et donner un coup de poing
Sceller et fermer en apparence
Croiser les mains

3^{ème} PARTIE

Porter le tigre et retourner à la montagne
Saisir la queue de l'oiseau "le petit tai ji (peng-lu-ji-an)"
Simple fouet
Séparer la crinière du cheval sauvage (droite, gauche, droite)
Saisir la queue de l'oiseau "le petit tai ji (peng-lu-ji-an)"
Simple fouet
La belle tisse avec la navette
Saisir la queue de l'oiseau "le petit tai ji (peng-lu-ji-an)"
Simple fouet
Mouvoir les mains comme les nuages
Simple fouet
Le serpent qui rampe
Le coq d'or debout sur une patte
Reculer et repousser le singe (droite, gauche, droite)
Le vol en diagonale
Elever les mains
La grue blanche déploie ses ailes
Avancer en brossant le genou gauche
L'aiguille au fond de la mer
Déployer l'éventail depuis le dos
Se retourner et le serpent blanc darde sa langue
Pas en avant, parer et donner un coup de poing
Saisir la queue de l'oiseau "le petit tai ji (peng-lu-ji-an)"
Simple fouet
Mouvoir les mains comme les nuages
Simple fouet
Caresser l'encolure du cheval et percer avec la paume gauche
Se retourner et donner un coup de talon
Pas en avant et donner un coup de poing vers le bas-ventre
Pas en avant et saisir la queue de l'oiseau
Simple fouet
Le serpent qui rampe
Pas en avant avec les sept étoiles
Reculer d'un pas et chevaucher le tigre
Tourner le corps et balayer le lotus
Bander l'arc et tirer sur le tigre
Pas en avant, parer et donner un coup de poing
Sceller et fermer en apparence
Croiser les mains
Fermeture