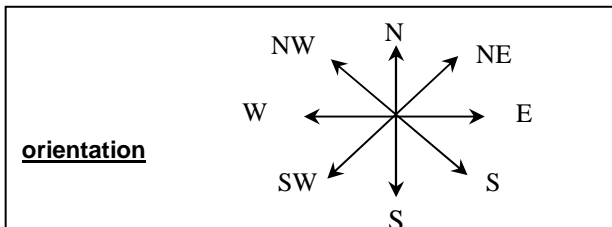


1^o partie

moment Yin
moment Yang



N° d'action	Actions Globales	N°	Actions détaillées	position finale bassin	observations
1	Préparation	1	préparation	N	
2	Ouverture	2	avancer les mains	N	
		3	baissé les mains	N	
		4	ouverture avec cercle	N	
3	Parer	5	tourner et descendre à droite	NE	
		6	tourner à gauche(balle)	N	
		7	parer avec la main gauche "PAN"	N	
4	Parer des 2 mains	8	tourner à gauche (en parer)	NW	
		9	tourner à droite (balle)	E	
		10	parer des 2 mains "double PAN"	E	
5	presser	11	Tirer vers le bas "Loi "	NE	
		12	presser - séparer "Jay"	E	
6	repousser	13	tirer en arrière	E	
		14	repousser "ON"	E	
7	Simple manœuvre	15	tirer à l'arrière	E	
		16	repousser à gauche	NW	
		17	tirer à l'arrière	NW	
		18	repousser à droite	NE	
8	Simple Fouet	19	former fouet - parer - tourner	W	
		20	simple fouet	W	
9	lever les mains	21	tourner à droite - assis à l'arrière	N	
		22	lever les mains (orteils D levés)	N	
10	Pousser avec le coude	23	tirer vers le bas (orteils D levés)	NW	
		24	coup de coude droit	N	
		25	parer avec main droite	N	
11	La grue blanche	26	tourner à gauche - assis sur l'arrière	W	
		27	La grue blanche déploie l'aile droite	W	
12	Brosser le Genou	28	balle - tirer à l'arrière main droite	NW	
		29	brosser le genou à gauche	W	
13	Jouer du Pipa	30	petit pas - assis à l'arrière	W	
		31	jouer du pipa (orteils G levés)	W	
14	Brosser le Genou	32	balle - tirer à l'arrière main droite	NW	
		33	brosser le genou à gauche	W	
15	Brosser le Genou	34	balle - tirer à l'arrière main gauche	SW	
		35	brosser le genou à droite	W	
16	Brosser le Genou	36	balle - tirer à l'arrière main droite	NW	
		37	brosser le genou à gauche	W	
17	Jouer du Pipa	38	petit pas - assis à l'arrière	W	
		39	jouer du pipa (orteils G levés)	W	
18	Brosser le Genou	40	balle - tirer à l'arrière main droite	NW	
		41	brosser le genou à gauche	W	
19	Dévier et frapper avec coup de poing	42	former le poing D	W	
		43	tirer à l'arrière	SW	
		44	Avancer en frappant avec le dos du poing droit	W	
		45	repousser main gauche	W	
		46	Avancer en tirant avec main gauche	W	
		47	frapper coup de poing	W	
20	Séparer-repousser	48	séparation - tirer à l'arrière	NW	
		49	repousser	W	
21	Croiser les mains	50	tourner à droite	N	
		51	croiser les mains	N	

moment Yin
moment Yang

2° partie

N° de principe	Actions Globales	N°	Actions détaillées	position finale bassin	observations
22	Reporter le tigre	52	balle-reporter le tigre à la montagne	NE,SE	
		53	brosser le genou à droite	SE	
23	presser	54	Tirer vers le bas	E	
		55	presser	SE	
24	repousser	56	séparer - tirer en arrière	SE	Idem
		57	repousser	SE	
25	Simple manœuvre	58	tirer à l'arrière	SE	
		59	repousser à gauche	N	
		60	tirer à l'arrière	N	
		61	repousser à droite	E	
26	Pousser vers angle	62	ouvrir les mains	E	
		63	pousser vers l'angle	NW	
27	poing sous coude	64	assis à l'arrière	NW	
		65	poing sous le coude	W	
28	Reculer et repousser le singe	66	ouvrir les bras à droite	NW	
		67	repousser le singe (1)	W	
		68	ouvrir les bras à gauche	SW	
		69	repousser le singe (2)	W	
		70	ouvrir les bras à droite	NW	
		71	repousser le singe (3)	W	
		72	ouvrir les bras à gauche	SW	
		73	repousser le singe (4)	W	
		74	ouvrir les bras à droite	NW	
		75	repousser le singe (5)	W	
29	petite balle vol oblique	76	petite balle	SW	
		77	vol oblique	N	
30	lever les mains	78	assis à l'arrière - tirer	N	
		79	lever les mains	N	
31	Pousser avec le coude	80	tirer vers le bas	NW	
		81	pousser avec le coude droit	N	Idem
32	La grue blanche	82	parer avec main droite	N	
		83	tourner à gauche - assis à l'arrière	W	
33	Brosser le Genou	84	La grue blanche déploie l'aile droite	W	
		85	grande balle - vol oblique	NW	
34	l'aiguille au fond mer	86	brosser le genou à gauche	W	
		87	petit pas - assis à l'arrière	W	
35	l'éventail	88	l'aiguille au fond de la mer	W	
		89	ouvrir les mains vers l'angle	NW	
36	Tourner et frapper avec coup de poing	90	l'éventail	W	
		91	tourner	E	
		92	frapper avec le dos poing droit	E	
		93	pousser	E	
		94	monter le poing et tirer à l'arrière	NE	
		95	Avancer en frappant avec le dos du poing droit	E	
		96	repousser main gauche	E	
		97	Avancer en tirant avec main gauche	E	
37	parer des 2 mains	98	frapper coup de poing direct	E	
		99	Tirer à l'arrière en bas à droite	SE	
		100	vol oblique	NE	
		101	balle	E	
38	presser	102	parer des 2 mains	E	
		103	Tirer vers le bas	NE	
39	repousser	104	presser - séparer	E	
		105	tirer en arrière	E	Idem

		106	repousser	E
40	Simple manœuvre	107	tirer à l'arrière	E
		108	repousser à gauche	NW
		109	tirer à l'arrière	NW
		110	repousser à droite	NE
41	Simple Fouet	111	former fouet - parer - tourner	W
		112	simple fouet	W
42	nuages	113	tourner à droite	NW
		114	tourner à gauche pour nuage	NW
		115	repousser papillon	NW
42	nuages (suite)	116	renverser - nuage à droite	NE
		117	Papillon	NE
		118	renverser - nuage à gauche + pas (1)	NW
		119	repousser papillon	NW
		120	renverser - nuage à droite	NE
		121	Papillon	NE
		122	renverser - nuage à gauche + pas (2)	NW
		123	repousser papillon	NW
		124	renverser - nuage à droite	NE
		125	Papillon	NE
		126	renverser - nuage à gauche + pas (3)	NW
		127	repousser papillon	NW
		128	renverser - nuage à droite	NE
		129	Papillon	NE
43	Simple Fouet	132	renverser - nuage à droite - former le fouet	W
		133	simple fouet	W
44	caresser l'encolure	134	Caresser l'encolure du cheval	W
		135	petite balle- Repousser main droite	SW
45	Séparer le pied	136	Croiser les mains	SW
		137	séparer le pied à droite	NW
		138	Descendre	NW
		139	petite balle- Repousser main gauche	NW
		140	Croiser les mains	NW
		141	séparer le pied à gauche	SW
46	coup de talon	142	tourner et croiser les bras	E
		143	Coup de talon gauche	E
47	Brosser le Genou	144	Coude gauche touche le genou-descendre	E
		145	brosser le genou à gauche	E
		146	grande balle	NE
		147	brosser le genou à droite	E
48	Poing vers le bas	148	bloquer avec bras gauche	SE
		149	Avancer - frapper avec le poing vers le bas	E
49	Dévier et frapper avec le poing	150	tourner	W
		151	frapper avec le dos poing droit	W
		152	pousser	W
		153	monter le poing et tirer à l'arrière	W
		154	Avancer en frappant avec le dos du poing droit	W
		155	repousser main gauche	W
		156	Avancer en tirant avec main gauche	W
		157	frapper coup de poing direct	W
50	vol oblique	158	Tirer à l'arrière en bas à droite	NW
		159	vol oblique	SW
51	coup de talon	160	Croiser les mains	W
		161	Coup de talon droit	W
52	demi Boudha	162	Demi boudha	W
		163	Repousser	W
53	frapper le tigre	164	grande balle	SW
		165	Frapper le tigre	SE
		166	grande balle	SW
		167	Frapper le tigre	NW
54	coup de talon	168	Renverser - tourner (orteils gauche levés)	SW
		169	Croiser les mains	SW
		170	Coup de talon droit	W
55	frapper les oreilles	171	Descendre - coup de genou	NW
		172	Frapper les oreilles	NW

56	coup de talon	173	Croiser les mains		NW
		174	Coup de talon gauche		W
		175	Tourner - croiser les mains		W
		176	Coup de talon droit		W
57	Dévier et frapper avec coup de poing	177	Coude droit touche le genou-descendre		W
		178	frapper avec le dos poing droit		W
		179	pousser		W
		180	Avancer en tirant avec main gauche	}	W
		181	avancer		W
		182	frapper coup de poing direct		Idem
58	Séparer-repousser	183	séparer les mains	}	W
		184	tirer à l'arrière		NW
		185	repousser		W
59	Croiser les mains	186	tourner à droite		N
		187	croiser les mains		N

moment Yin

moment Yang

3^e partie

N° de principe	Actions Globales	N°	Actions détaillées	position finale bassin	observations
60	Reporter le tigre	188	balle-reporter le tigre	NE	
		189	brosser le genou à droite	SE	
61	presser	190	Tirer vers le bas	SE	
		191	presser	SE	Idem
62	repousser	192	séparer - tirer en arrière	SE	
		193	repousser	SE	
63	Simple manœuvre	194	tirer à l'arrière	SE	
		195	repousser à gauche	N	
		196	tirer à l'arrière	N	
		197	repousser à droite	E	
64	Simple Fouet	198	former fouet - parer - tourner à gauche	NW	
		199	Simple fouet vers l'angle	NW	
65	Séparer la crinière du cheval	200	Petite balle en descendant - tourner	SE	
		201	Séparer la crinière du cheval	SE	
		202	Petite balle en descendant - tourner	NE	
		203	Séparer la crinière du cheval	NE	
		204	Petite balle en descendant - tourner	SE	
		205	Séparer la crinière du cheval	SE	
66	parer	206	Tourner à gauche	NE	
		207	Parer à gauche	N	
67	parer des 2 mains	208	tourner à gauche (en parer)	NW	
		209	tourner à droite (balle)	E	
		210	parer des 2 mains	E	
		211	Tirer vers le bas	E	
68	presser	212	presser - séparer	E	
		213	tirer en arrière	E	Idem
69	repousser	214	repousser	E	
		215	tirer à l'arrière	E	
70	Simple manœuvre	216	repousser à gauche	NW	
		217	tirer à l'arrière	NW	
		218	repousser à droite	NE	
		219	former fouet - parer - tourner	NE	
71	Simple Fouet	220	simple fouet	W	
		221	Tourner - croiser le simple fouet sous le coude	NE	
72	Navette	222	Pousser vers l'angle à gauche (45°)	NE	
		223	balle en tournant	NW	
		224	Pousser vers l'angle à droite (-45°)	NW	
		225	balle en tournant	SW	
		226	Pousser vers l'angle à gauche (-135°)	SW	
		227	balle en tournant	SE	
		228	Pousser vers l'angle à droite (135°)	SE	
		229	tirer à l'arrière	NE	
73	parer	230	Parer à gauche	N	
		231	tourner à gauche (en parer)	NW	
74	parer des 2 mains	232	tourner à droite (balle)	E	
		233	parer des 2 mains	E	
		234	Tirer vers le bas	NE	
75	presser	235	presser - séparer	E	
		236	tirer en arrière	E	Idem
76	repousser	237	repousser	E	
		238	tirer à l'arrière	E	
77	Simple manœuvre	239	repousser à gauche	NW	
		240	tirer à l'arrière	NW	
		241	repousser à droite	NE	
		242	former fouet - parer - tourner	W	

	Fouet	243	simple fouet		W
79	nuages	244	tourner à droite		NW
		245	tourner à gauche pour nuage		NW
		246	repousser papillon		NW
		247	renverser - nuage à droite		NE
		248	Papillon		NE
		249	renverser - nuage à gauche + pas (1)		NW
		250	repousser papillon		NW
		79	nuages (suite)	251	renverser - nuage à droite
252	Papillon				NE
253	renverser - nuage à gauche + pas (2)				NW
254	repousser papillon				NW
255	renverser - nuage à droite				NE
256	Papillon				NE
257	renverser - nuage à gauche + pas (3)				NW
258	repousser papillon				NW
80	Simple Fouet	259	renverser - nuage à droite - former le fouet		NE
		260	simple fouet		W
81	serpent qui rampe(1)	261	serpent qui rampe		W
		262	monter bras gauche		W
82	coq d'or	263	descend bras gauche		W
		264	coq d'or - monter bras droit		W
		265	poser le pied droit		W
		266	coq d'or - monter bras gauche		W
83	Reculer et repousser le singe	267	flexion - ouverture des bras		NW
		268	repousser le singe (1)		W
		269	ouvrir les bras à gauche		SW
		270	repousser le singe (2)		W
		271	ouvrir les bras à droite		NW
		272	repousser le singe		W
84	petite balle vol oblique	273	petite balle		SW
		274	vol oblique		N
85	lever les mains	275	assis à l'arrière - tirer	Idem	N
		276	lever les mains		N
86	Pousser avec avec le coude	277	tirer vers le bas		NW
		278	pousser avec le coude droit		N
		279	parer avec main droite		N
87	La grue blanche	280	tourner à gauche - assis à l'arrière		W
		281	La grue blanche déploie l'aile droite		W
88	Brosser le Genou	282	balle - vol oblique		NW
		283	brosser le genou à gauche		W
89	l'aiguille au fond mer	284	petit pas-assis à l'arrière		W
		285	l'aiguille au fond de la mer		W
90	l'éventail	286	ouvrir les mains vers l'angle		NW
		287	l'éventail		W
91	Tourner et frapper avec coup de poing	288	tourner		E
		289	frapper avec le dos du poing droit, puis ouvrir la main		E
		290	pousser		E
		291	monter la main droite et tirer à l'arrière		NE
		292	Avancer et frapper avec le dos du poing droit		E
		293	repousser main gauche		E
		294	Avancer en tirant avec main gauche		E
		295	frapper coup de poing direct		E
92	parer des 2 mains	296	Séparer à l'arrière en bas à droite		SE
		297	vol oblique		NE
		298	balle		E
		299	parer des 2 mains		E
93	presser	300	Tirer vers le bas		NE
		301	presser - séparer		E
94	repousser	302	tirer en arrière		E
		303	repousser		E
95	Simple manœuvre	304	tirer à l'arrière		E
		305	repousser à gauche	Idem	NW
		306	tirer à l'arrière		NW
		307	repousser à droite		NE

96	Simple Fouet	308	former fouet - parer - tourner	W
		309	simple fouet	W
97	nuages	310	tourner à droite	N
		311	tourner à gauche pour nuage	NW
		312	repousser papillon	NW
		313	renverser - nuage à droite	NE
		314	Papillon	NE
		315	renverser - nuage à gauche + pas (1)	NW
		316	repousser papillon	NW
		317	renverser - nuage à droite	NE
		318	Papillon	NE
		319	renverser - nuage à gauche + pas (2)	NW
		320	repousser papillon	NW
98	Simple Fouet	321	renverser - nuage à droite - former le fouet	W
		322	simple fouet	W
99	la main qui perce	323	caresser l'encolure du cheval	W
		324	La main qui perce	W
100	coup de talon	325	tourner la main gauche	W
		326	tourner bras croisés assis à l'arrière	E
		327	coup de talon	E
101	bloquage-coup de poing en bas	328	descendre	E
		329	appui à 50-50 pour bloquage	E
		330	coup de poing en bas direct vers l'avant en avançant	E
102	parer des 2 mains	331	Séparer les bras-Tirer à l'arrière en bas à droite	SE
		332	vol oblique	NE
		333	balle	E
		334	parer des 2 mains	E
103	presser	335	Tirer vers le bas	NE
		336	presser - séparer	E
104	repousser	337	tirer en arrière	E
		338	repousser	E
105	Simple manœuvre	339	tirer à l'arrière	E
		340	repousser à gauche	NW
		341	tirer à l'arrière	NW
		342	repousser à droite	NE
106	Simple Fouet	343	former fouet - parer - tourner	NE
		344	simple fouet	W
107	serpent qui rampe(2)	345	serpent qui rampe	W
	Sept étoiles	346	Monter poing gauche	W
		347	croiser avec poing droit en avançant le pied droit	W
108	reculer et chevaucher le tigre	348	balle en reculant	W
		349	ouvrir les bras	W
109	fermer et tourner	350	fermer main droite	W
		351	fermer main gauche	W
		352	tourner	W
110	Balayer le lotus	353	bras droit vers angle droit- bras gauche au centre	W
		354	balayer le lotus	W
111	Bander l'arc et tirer sur le tigre	355	tourner vers l'angle droit	NW
		356	bander l'arc - tirer sur le tigre	NW
112	Tirer-dévier et frapper avec coup de poing	357	bloquer à gauche	SW
		358	tirer à l'arrière	SW
		359	frapper avec le dos poing droit - pousser	W
		360	Avancer en tirant avec main gauche	W
		361	frapper coup de poing direct	W
113	Séparer-répousser	362	séparer les mains - tirer à l'arrière	W
		363	repousser	W
114	Croiser les mains	364	tourner à droite	N
		365	croiser les mains en bas	N
115	monter les bras	366	séparer les mains	N
		367	monter les bras - mains yang	N
116	FERMETURE	368	descendre les bras - mains yin - FIN	N