

# Forme en 108 mouvements de Yang Chen Fu

## La Terre

- Ouverture
- Saisir la queue de l'oiseau :  
Parer - Double parer - Tirer - Presser –  
Appuyer
- Simple manœuvre
- Simple fouet
- Élever les mains
- La grue blanche déploie ses ailes
- Brosser le genou
- Jouer du pipa
- Brosser le genou par 3 fois
- Jouer du pipa
- Brosser le genou
- Coup de poing circulaire, coup de poing direct
- Fermeture apparente
- Croiser les bras

## L'homme

- Serrer et emporter le tigre sur la montagne
- Tirer - Presser - Appuyer
- Le poing sous le coude
- Reculer et repousser le singe par 3 fois
- Vol en diagonale
- Élever les mains
- La grue blanche déploie ses ailes
- Brosser le genou
- Aiguille au fond de la mer
- Déployer l'éventail
- Une série de coups de poings
- Coup de poing circulaire, coup de poing direct
- Saisir la queue de l'oiseau :  
Double parer - Tirer - Presser - appuyer
- Simple Fouet
- Agiter les mains comme des nuages
- Simple Fouet
- Caresser l'encolure du cheval
- Séparer le pied droit
- Séparer le pied gauche
- Se retourner, coup de talon à gauche
- Brosser le genou par 2 fois
- Coup de poing bas
- Une série de coups de poings
- Coup de poing circulaire, coup de poing direct
- Coup de talon à droite
- Frapper le tigre à gauche
- Frapper le tigre à droite
- Coup de talon à droite
- Frapper les oreilles
- Coup de talon à gauche
- Coup de talon à droite
- Coup de poing direct
- Fermeture apparente
- Croiser les bras

## Le Ciel

- Serrer et emporter le tigre à la montagne
- Tirer - Presser - Appuyer
- Simple fouet
- Séparer la crinière du cheval par 3 fois
- Saisir la queue de l'oiseau :  
Double parer - Tirer - Presser - Appuyer
- Simple fouet
- La fille de jade pousse la navette aux 4 coins  
de l'horizon
- Saisir la queue de l'oiseau :  
Double parer - Tirer - Presser - Appuyer
- Simple fouet
- Agiter les mains comme des nuages
- Simple Fouet
- Le serpent qui rampe
- Le coq d'or se tient sur 1 patte à droite  
Le coq d'or se tient sur 1 patte à gauche
- Reculer et repousser le singe par 3 fois
- Vol en diagonale
- Élever les mains
- La grue blanche déploie ses ailes
- Brosser le genou
- Aiguille au fond de la mer
- Déployer l'éventail
- Le serpent blanc darde sa langue
- Coup de poing circulaire, coup de poing direct
- Saisir la queue de l'oiseau :  
Double parer - Tirer - Presser - Appuyer
- Simple fouet
- Agiter les mains comme des nuages
- Simple fouet
- Caresser l'encolure du cheval
- La main qui perce
- Coup de pied à la lune
- Coup de poing bas et long
- Saisir la queue de l'oiseau :  
Double parer - Tirer - Presser - Appuyer
- Simple fouet
- Le serpent qui rampe
- Un pas vers les 7 étoiles
- Reculer, chevaucher le tigre
- Balayer le lotus
- Bander l'arc
- Coup de poing circulaire, coup de poing direct
- Fermeture apparente
- Croiser les bras
- Fermeture