

Déroulement du grand enchaînement

I) LA TERRE

1. Préparation
2. Ouverture du Tai ji
3. Saisir la queue de l'oiseau à gauche
4. Parer (pousser vers le haut) (« Pen »)
5. Tirer en arrière (« Lü »)
6. Appuyer en avant (« Ji »)
7. Ecarter les mains et pousser (« An »)
8. Simple fouet (tourner le corps en une seule manoeuvre)
9. Elever les mains
10. La grue blanche déploie ses ailes
11. Brosser le genou et pivoter à gauche
12. Jouer du pipa
13. Brosser le genou et pivoter à gauche
14. Brosser le genou et pivoter à droite
15. Brosser le genou et pivoter à gauche
16. Jouer du pipa
17. Brosser le genou et pivoter à gauche
18. Frapper du poing droit
19. Avancer d'un pas, parer et frapper du poing
20. Ramener et pousser (fermeture apparente)
21. Croiser les mains

Déroulement du grand enchaînement

II) L'HOMME

22. Serrer le tigre et le reporter à la montagne
23. Parer (« Pen »), tirer en arrière (« Lü »), appuyer en avant (« Ji »), écarter les mains et pousser (« An »)

24. Simple fouet en diagonale
25. Simple fouet sous le coude
26. Reculer et repousser le singe
27. Vol en diagonale
28. Elever les mains
29. La cigogne déploie ses ailes
30. Brosser le genou et pivoter à gauche
31. Montrer l'aiguille au fond de la mer
32. Les bras en éventail
33. Se retourner et frapper du poing
34. Avancer d'un pas, dévier vers le bas, parer et frapper du poing
35. Parer (« Pen »), tirer en arrière (« Lü »), appuyer en avant (« Ji »), écarter les mains et pousser (« An »)
36. Simple fouet
37. Agiter les mains comme des nuages (3 X)
38. Simple fouet
39. Flatter l'encolure du cheval
40. Séparer le pied droit (la pointe)
41. Séparer le pied gauche (la pointe)
42. Se retourner et donner un coup de talon
43. Brosser le genou et pivoter à gauche
44. Brosser le genou et pivoter à droite
45. Avancer d'un pas et frapper du poing vers le bas
46. Se retourner et frapper du poing
47. Avancer d'un pas et frapper du poing
48. Donner un coup de talon droit vers le haut
49. Frapper le tigre à gauche
50. Frapper le tigre à droite
51. Donner un coup de talon droit vers le haut
52. Frapper les oreilles de l'adversaire avec les poings
53. Donner un coup de talon gauche vers le haut
54. Tourner et donner un coup de talon droit
55. Frapper du poing droit
56. Avancer d'un pas, parer et frapper du poing
57. Ramener et pousser (fermeture apparente)
58. Croiser les mains

Déroulement du grand enchaînement

III) LE CIEL

59. Serrer le tigre et le reporter à la montagne
60. Parer (« Pen »), tirer en arrière (« Lü »), appuyer en avant (« Ji »), écarter les mains et pousser (« An »)
61. Simple fouet oblique
62. Séparer la crinière du cheval sauvage, à droite
63. Séparer la crinière du cheval sauvage, à gauche
64. Séparer la crinière du cheval sauvage, à droite
65. Saisir la queue de l'oiseau, à gauche
66. Parer (« Pen »), tirer en arrière (« Lü »), appuyer en avant (« Ji »), écarter les mains et pousser (« An »)
67. Simple fouet
68. La fille de jade tisse et lance la navette (1er coin)
69. La fille de jade tisse et lance la navette (2e coin)
70. La fille de jade tisse et lance la navette (3e coin)
71. La fille de jade tisse et lance la navette (4e coin)
72. Saisir la queue de l'oiseau, à gauche
73. Parer (« Pen »), tirer en arrière (« Lü »), appuyer en avant (« Ji »), écarter les mains et pousser (« An »)
74. Simple fouet
75. Agiter les mains comme des nuages (7 X)
76. Simple fouet
77. Le serpent qui rampe
78. Le coq d'or se tient sur une patte, à gauche
79. Le coq d'or se tient sur une patte, à droite
80. Reculer et repousser le singe (7 X)
81. Vol en diagonale
82. Elever les mains
83. La grue blanche déploie ses ailes
84. Brosser le genou et pivoter à gauche
85. Montrer l'aiguille au fond de la mer
86. Les bras en éventail
- X87. Le serpent blanc darde sa langue
88. Avancer d'un pas, dévier vers le bas, parer et frapper du poing
89. Parer (« Pen »), tirer en arrière (« Lü »), appuyer en avant (« Ji »), écarter les mains et pousser (« An »)
90. Simple fouet
91. Agiter les mains comme des nuages (7 X)
92. Simple fouet
93. Flatter l'encolure du cheval
94. La main qui perce
95. Tourner et croiser les jambes
96. Avancer d'un pas et frapper du poing vers le bas
97. Parer (« Pen »), tirer en arrière (« Lü »), appuyer en avant (« Ji »), écarter les mains et pousser (« An »)
98. Simple fouet
99. Le serpent qui rampe
100. Faire un pas en avant et former les sept étoiles
101. Reculer et chevaucher le tigre
102. Se retourner et balayer le lotus
103. Bander l'arc et tirer sur le tigre
104. Frapper du poing droit
105. Faire un pas en avant, parer et frapper du poing
106. Fermeture apparente
107. Croiser les mains
108. Fermeture du Tai ji