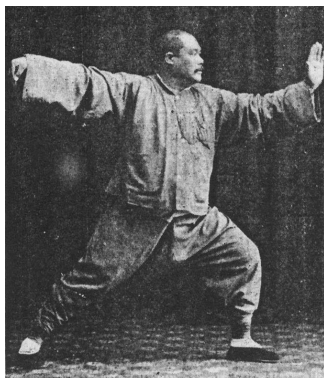


Déroulement du grand enchaînement

style Yang forme 108 moderne de Yang Chengfu



Première partie – la terre

- 1 - Préparation
- 2 - Ouverture du Tai-ji
- 3 - Saisir la queue de l'oiseau à gauche
- 4 - Parer (pousser vers le haut)
- 5 - Tirer en arrière
- 6 - Appuyer en avant
- 7 - Écarter les mains et pousser
- 8 - Simple fouet (tourner le corps en une seule manœuvre)
- 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