

ART DU TAI JI QUAN

PREMIÈRE PARTIE (QIAN DUAN)

00. La posture de wuji (wu ji shi)

- entrer en posture de wuji , avec la salutation du tai ji quan

01. Le commencement du taijiquan (tai ji quan qi shi)

- (1) serrer les coudes vers l'arrière
- (2) relâcher les mains vers l'avant
- (3) hausser les poignets
- (4) élever les bras
- (5) étendre les doigts
- (6) plier les bras
- (7) avancer les poignets
- (8) étendre les bras
- (9) abaisser les mains
- (10) arrondir les bras

02. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) mouvoir les mains en parant à gauche
- (2) mouvoir les mains en parant à droite
- (3) pivoter sur le talon droit vers l'extérieur de 90°
- (4) former un taiji droit
- (5) lever la cuisse gauche
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 12h en abaissant la main droite
- (7) le vol oblique en parant à gauche
- (8) tourner le buste vers 12h en formant un tai ji gauche
- (9) lever la cuisse droite
- (10) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en abaissant la main gauche
- (11) avancer et saisir la queue de l'oiseau
- (12) retourner la queue de l'oiseau
- (13) relâcher le buste vers 3h
- (14) adhérer en tirant vers l'arrière
- (15) faire une rotation de l'avant bras gauche
- (16) relâcher le buste vers 3h
- (17) donner une pression
- (18) séparer les mains
- (19) reculer en pliant les bras
- (20) abaisser les mains
- (21) avancer en relevant les mains
- (22) donner une impulsion

- (23) relâcher les poignets
- (24) redonner une impulsion

03. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps
- (3) relâcher les mains
- (4) reculer et former un taiji droit
- (5) main droite en crochet vers 1h30
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion

04. Elever le bras (ti shou shang shi)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 30°
- (2) élever le bras en tournant le buste vers 9h
- (3) poser le talon droit au sol vers 12h
- (4) jouer du pipa avec la main gauche vers 12h

05. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)

- (1) adhérer en tirant vers l'arrière
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 12h
- (4) donner un coup de kao (kao : donner un appui contre ...)
- (5) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite
- (6) poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9h
- (7) plier le corps vers l'avant
- (8) la grue blanche déploie ses ailes
- (9) relâcher le corps

06. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche
- (6) donner une impulsion

07. Jouer du pipa (shou hui pi pa)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse
- (2) reposer le pied droit en arrière

- (3) reculer le poids du corps
- (4) élever le bras en tournant le buste vers 12h
- (5) poser le talon gauche au sol vers 9h
- (6) jouer du pipa avec la main droite vers 9h

o8. Effleurer le genou et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h = 6 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)
- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)
- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (6) donner une impulsion = 6 (6)
- (7) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji droit
- (8) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- (9) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (10) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (11) tourner le buste en effleurant le genou droit
- (12) donner une impulsion
- (13) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche
- (14) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (15) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)
- (16) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)
- (17) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (18) donner une impulsion = 6 (6)

o9. Jouer du pipa (shou hui pi pa)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse = 7 (1)
- (2) reposer le pied droit en arrière = 7 (2)
- (3) reculer le poids du corps = 7 (3)
- (4) élever le bras en tournant le buste vers 12h = 7(4)
- (5) poser le talon gauche au sol vers 9h = 7 (5)
- (6) jouer du pipa avec la main droite vers 9h = 7 (6)

10. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h = 6 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)
- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)
- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (6) donner une impulsion = 6 (6)

11. Devier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) hausser le poignet droit
- (2) former le poing droit
- (3) frapper vers le bas avec le poing droit
- (4) pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur
- (5) lever la cuisse droite
- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (7) donner un coup avec le dos du poing
- (8) pivoter sur le talon droit vers l'extérieur
- (9) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (10) dévier avec le bras gauche
- (11) parer avec le bras gauche
- (12) avancer en donnant un coup du poing droit

12. La fermeture apparente (ru feng si bi)

- (1) reculer en tournant le buste vers la gauche
- (2) relâcher le buste vers 9h
- (3) abaisser les mains
- (4) avancer en relevant les mains
- (5) donner une impulsion
- (6) relâcher les poignets
- (7) redonner une impulsion

13. Croiser les avant-bras (shi zi shou)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90°
- (2) déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne.)
- (3) tourner le corps vers 12h en écartant les bras
- (4) transférer le poids du corps sur la jambe droite
- (5) lever la cuisse gauche vers 12h
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
- (7) croiser les avant-bras
- (8) retourner les avant-bras croisés vers l'avant

13 bis. Retour à la posture de wuji (he tai ji)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 12h
- (2) rapprocher le pied droit parallèle au pied gauche
- (3) séparer les bras
- (4) abaisser les mains
- (5) relâcher les bras à côté du corps
- (6) déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière
- (7) ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation
- (8) revenir à la posture de wuji

PARTIE INTERMEDIAIRE (ZHONG DUAN)

14. Emporter le tigre à la montagne (bao hu gui shan)

- (1) entrer en posture de wuji
- (2) serrer les coudes en portant le poids du corps sur la jambe droite
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
- (4) avancer en croisant les avant-bras
- (5) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- (6) tourner le corps vers la droite en levant la cuisse droite
- (7) déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30
- (8) avancer en donnant un coup de coude
- (9) porter le tigre vers la droite
- (10) retourner le tigre vers la gauche
- (11) reculer en retirant vers l'arrière
- (12) faire une rotation de l'avant-bras gauche
- (13) relâcher le buste vers 4h30
- (14) donner une pression
- (15) séparer les mains
- (16) reculer en pliant les bras
- (17) abaisser les mains
- (18) avancer en relevant les mains
- (19) donner une impulsion
- (20) relâcher les poignets
- (21) redonner une impulsion

15. Le simple fouet en diagonale (xie dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur
- (2) tourner le corps vers 11h en avançant le poids du corps
- (3) relâcher les mains
- (4) former un taiji droit
- (5) main droite en position de saisir
- (6) déplacer le pied gauche à gauche vers 10h30
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche

16. Le poing sous le coude (zhou di chui)

- (1) pivoter vers l'extérieur
- (2) mouvoir les mains vers la gauche
- (3) déplacer le pied droit d'un pas symétrique à droite
- (4) transférer le poids du corps sur la jambe droite en pivotant vers l'extérieur
- (5) relâcher le buste vers 9h en levant la cuisse gauche
- (6) percer vers l'avant avec la main gauche
- (7) former le demi-poing droit sous le coude gauche

17. Reculer et repousser le singe (dao nian hou)

- (1) tourner le buste vers la droite
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas en arrière
- (4) reculer en repoussant le singe à droite
- (5) relâcher le corps vers 9h
- (6) tourner le buste vers la gauche
- (7) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- (8) déplacer le pied droit d'un pas en arrière
- (9) reculer en repoussant le singe à gauche
- (10) relâcher le corps vers 9h
- (11) tourner le buste vers la droite
- (12) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 17 (2)
- (13) déplacer le pied gauche d'un pas en arrière = 17 (3)
- (14) reculer en repoussant le singe à droite = 17 (4)
- (15) relâcher le corps vers 9h = 17 (5)

18. Le vol oblique (xie fei shi)

- (1) tourner le buste vers la gauche = 17 (6)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 17 (7)
- (3) poser la demi-pointe du pied droit en arrière en formant un taiji gauche
- (4) pivoter sur le talon gauche et sur la demi-pointe du pied droit vers la droite
- (5) lever la cuisse droite
- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 1h30 en abaissant la main gauche
- (7) avancer en effectuant le vol oblique

19. Elever le bras (ti shou shang shi)

- (1) remonter le talon gauche vers la fesse
- (2) reposer le pied gauche en arrière
- (3) reculer le poids du corps
- (4) élever le bras en tournant le buste vers 9h
- (5) poser le talon droit au sol vers 12h = 4 (3)
- (6) jouer du pipa avec la main gauche vers 12h = 4 (4)

20. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)

- (1) adhérer en tirant vers l'arrière = 5 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 5 (2)
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 12h = 5 (3)
- (4) donner un coup de kao = 5 (4)
- (5) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite = 5 (5)
- (6) poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9h = 5 (6)

- (7) plier le corps vers l'avant = 5 (7)
- (8) la grue blanche déploie ses ailes = 5 (8)
- (9) relâcher le corps = 5 (9)

21. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h = 6 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)
- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)
- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (6) donner une impulsion = 6 (6)

22. Ramasser l'aiguille au fond de la mer (hai di zhen)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse = 7 (1)
- (2) reposer le pied droit en arrière = 7 (2)
- (3) reculer le poids du corps
- (4) lever la cuisse gauche
- (5) poser la demi-pointe du pied gauche au sol
- (6) ramasser l'aiguille au fond de la mer

23. Déployer l'éventail (shan tong bei)

- (1) tourner le buste vers 12h
- (2) déployer le corps vers le haut
- (3) lever la cuisse gauche
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (5) avancer et déployer l'éventail

24. Donner un coup avec le dos du poing (pie shen chui)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 120°
- (2) donner un coup de coude vers 3h
- (3) transférer le poids du corps sur la jambe gauche
- (4) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
- (5) donner un coup avec le dos du poing droit
- (6) avancer en donnant une impulsion
- (7) reculer en donnant un coup de poing

25. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) reculer et lever la cuisse droite
- (2) piétiner avec le pied droit
- (3) avancer le poids du corps
- (4) lever la cuisse gauche
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h

- (6) dévier avec le bras gauche
- (7) parer avec le bras gauche
- (8) avancer en donnant un coup de poing

26. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche
- (2) lever la cuisse droite
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut
- (4) avancer et saisir la queue de l'oiseau
- (5) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)
- (6) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (7) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (8) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (9) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (10) donner une pression = 2 (17)
- (11) séparer les mains = 2 (18)
- (12) reculer en pliant les bras = 2 (19)
- (13) abaisser les mains = 2 (20)
- (14) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (15) donner une impulsion = 2 (22)
- (16) relâcher les poignets = 2 (23)
- (17) redonner une impulsion = 2 (24)

27. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps=3(2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

28. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)

- (1) pivoter sur les talons vers 12h
- (2) mouvoir les mains vers la droite
- (3) poser le pied gauche parallèlement au pied droit
- (4) relâcher le buste vers 12h
- (5) former un taiji gauche vers 9h
- (6) séparer les mains à gauche
- (7) rapprocher le pied droit du pied gauche
- (8) relâcher le buste vers 12h
- (9) former un taiji droit vers 3h
- (10) séparer les mains à droite

- (11) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
- (12) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (13) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (14) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (15) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (16) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)
- (17) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (18) séparer les mains à droite = 28 (10)
- (19) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (20) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (21) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (22) séparer les mains à gauche = 28 (6)

29. Le simple fouet (dan bian)

- (1) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (2) former un taiji droit vers 12h
- (3) main droite en crochet vers 1h30 en levant la cuisse gauche
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
- (5) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (6) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

30. Caresser l'encolure du cheval (gao tan ma)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse
- (2) reposer le pied droit d'un demi pas en arrière
- (3) reculer le poids du corps
- (4) caresser l'encolure du cheval

31. Frapper avec le dessus du pied (zuo you fen jiao)

- (1) tourner vers la droite en retirant avec la main droite
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 7h30
- (4) avancer en étendant le bras droit vers 10h30
- (5) croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied droit au sol
- (6) écarter les bras en levant la cuisse droite
- (7) frapper avec le dessus du pied droit
- (8) ramener le pied droit
- (9) déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
- (10) avancer en étendant le bras gauche vers 7h30
- (11) croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied gauche au sol
- (12) écarter les bras en levant la cuisse gauche
- (13) frapper avec le dessus du pied gauche
- (14) abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol

32. Donner un coup de talon (deng jiao)

- (1) tourner le corps vers la gauche en direction de 6h en croisant les avant-bras
- (2) poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 3h
- (3) écarter les bras en levant la cuisse gauche
- (4) donner un coup du talon gauche

33. Effleurer le genou et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)

- (1) abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol
- (2) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (3) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (4) tourner le buste en effleurant le genou gauche
- (5) donner une impulsion
- (6) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji droit
- (7) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- (8) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
- (9) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (10) tourner le buste en effleurant le genou droit
- (11) donner une impulsion

34. Donner un coup de poing vers le bas (zai chui)

- (1) pivoter vers l'extérieur en formant le poing droit
- (2) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (3) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (4) tourner le buste en effleurant le genou gauche
- (5) donner un coup de poing vers le bas

35. Donner un coup avec le dos du poing (pie shen chui)

- (1) tourner le corps en donnant un coup de coude vers 9h
- (2) transférer le poids du corps sur la jambe gauche
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (4) donner un coup avec le dos du poing droit
- (5) avancer en donnant une impulsion
- (6) reculer en donnant un coup du poing

36. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) reculer et lever la cuisse droite
- (2) piétiner avec le pied droit
- (3) avancer le poids du corps
- (4) lever la cuisse gauche
- (5) déplacer le pied d'un pas vers 9h
- (6) dévier avec le bras gauche = 11 (10)
- (7) parer avec le bras gauche = 11 (11)
- (8) avancer en donnant un coup de poing =11(12)

37. Donner un double coup avec la pointe du pied (er qi jiao)

- (1) reculer en écartant les bras
- (2) donner un coup du pied gauche vers le haut
- (3) abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol
- (4) sauter en donnant un coup du pied droit vers le haut
- (5) se tenir debout sur la jambe gauche
- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (7) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (8) tourner le buste en donnant une impulsion vers 9 h

ou

- (1) reculer en écartant les bras
- (2) donner un coup du pied gauche vers le haut
- (3) poser le pied gauche d'un pas en avant
- (4) avancer en croisant les avant-bras
- (5) écarter les bras
- (6) donner un coup du pied droit vers le haut
- (7) poser le pied droit d'un pas en avant
- (8) avancer le poids du corps
- (9) tourner le buste en donnant une impulsion vers 9h

38. Frapper le tigre avec les poings (da hu shi)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
- (2) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (3) avancer le poids du corps en retirant
- (4) tourner le buste vers la gauche en direction de 3h en formant le poing gauche
- (5) frapper le tigre avec le poing gauche
- (6) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90°
- (7) déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
- (8) avancer le poids du corps en retirant
- (9) tourner le buste vers la droite en direction de 9h en formant le poing droit
- (10) frapper le tigre avec le poing droit

39. Donner un coup de talon (deng jiao)

- (1) reculer en tirant vers l'arrière
- (2) croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied droit au sol
- (3) écarter les bras en levant la cuisse droite
- (4) donner un coup du talon droit vers 9h

40. Frapper les oreilles de l'adversaire (shuang feng guan er)

- (1) abaisser le talon droit, cuisse restant parallèle au sol
- (2) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 30°
- (3) abaisser les mains en haussant le genou droit
- (4) donner un coup du pied droit vers le bas en direction de 10h30
- (5) relâcher le talon droit
- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
- (7) avancer en frappant les oreilles de l'adversaire

41. Donner des coups de talon (deng jiao)

- (1) reculer en levant la cuisse droite
- (2) tourner le corps vers 12h
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 12h
- (4) s'abaisser sur la jambe gauche
- (5) avancer en croisant les avant-bras
- (6) se redresser en levant la cuisse gauche
- (7) donner un coup du talon gauche vers 9h
- (8) abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol
- (9) tourner le corps vers la droite en direction de 6h
- (10) déplacer le pied gauche d'un pas vers 6h
- (11) s'abaisser sur la jambe droite
- (12) avancer en croisant les avant-bras
- (13) se redresser en levant la cuisse droite
- (14) donner un coup du talon droit vers 9h

42. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) abaisser le talon droit, cuisse restant parallèle au sol
- (2) piétiner avec le pied droit vers 9h
- (3) avancer le poids du corps = 36 (3)
- (4) lever la cuisse gauche = 36 (4)
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 36 (5)
- (6) dévier avec le bras gauche = 11 (10)
- (7) parer avec le bras gauche = 11 (11)
- (8) avancer en donnant un coup du poing droit = 11 (12)

43. La fermeture apparente (ru feng si bi)

- (1) reculer en tournant le buste vers la gauche = 12 (1)
- (2) relâcher le buste vers 9h = 12 (2)
- (3) abaisser les mains = 12 (3)
- (4) avancer en relevant les mains = 12 (4)
- (5) donner une impulsion = 12 (5)
- (6) relâcher les poignets = 12 (6)
- (7) redonner une impulsion = 12 (7)

44. Croiser les avant-bras (shi zi shou)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90° = 13 (1)
- (2) déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne) = 13 (2)
- (3) tourner le corps vers 12h en écartant les bras = 13 (3)
- (4) transférer le poids du corps sur la jambe droite = 13 (4)
- (5) lever la cuisse gauche vers 12h = 13 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30 = 13 (6)
- (7) croiser les avant-bras = 13 (7)
- (8) retourner les avant-bras croisés vers l'avant = 13 (8)

44 bis. Retour à la posture de wuji (he tai-ji)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 12h = 13bis (1)
- (2) rapprocher le pied droit parallèle au pied gauche = 13bis (2)
- (3) séparer les bras = 13bis (3)
- (4) abaisser les mains = 13bis (4)
- (5) relâcher les bras à côté du corps = 13bis (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière = 13bis (6)
- (7) ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation = 13bis (7)
- (8) revenir à la posture de wuji = 13bis (8)

DERNIERE PARTIE (HOU DUAN)

45. Emporter le tigre à la montagne (bao hu gui shan)

- (1) entrer en posture de wuji = 14 (1)
- (2) serrer les coudes en portant le poids du corps sur la jambe droite = 14 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30 = 14 (3)
- (4) avancer en croisant les avant-bras = 14 (4)
- (5) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur = 14 (5)
- (6) tourner le corps vers la droite en levant la cuisse droite = 14 (6)
- (7) déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30 = 14 (7)
- (8) avancer en donnant un coup de coude = 14 (8)
- (9) porter le tigre vers la droite = 14 (9)
- (10) retourner le tigre vers la gauche = 14 (10)
- (11) reculer en retirant vers l'arrière = 14 (11)
- (12) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 14 (12)
- (13) relâcher le buste vers 4h30 = 14 (13)
- (14) donner une pression = 14 (14)
- (15) séparer les mains = 14 (15)

- (16) reculer en pliant les bras = 14 (16)
- (17) abaisser les mains = 14 (17)
- (18) avancer en relevant les mains = 14 (18)
- (19) donner une impulsion = 14 (19)
- (20) relâcher les poignets = 14 (20)
- (21) redonner une impulsion = 14 (21)

46. Le simple fouet en diagonale (xie dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur = 15 (1)
- (2) tourner le corps vers 11h en avançant le poids du corps = 15 (2)
- (3) relâcher les mains = 15 (3)
- (4) former un taiji droit = 15 (4)
- (5) main droite en position de saisir = 15 (5)
- (6) déplacer le pied gauche à gauche vers 10h30 = 15 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 15 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion

47. La crinière du cheval sauvage se déploie (ye ma feng zong)

- (1) pivoter vers l'intérieur en formant un taiji gauche
- (2) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
- (3) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (4) la crinière du cheval se déploie vers la droite
- (5) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji droit
- (6) lever la cuisse gauche
- (7) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (8) relâcher le poids du corps vers l'avant
- (9) la crinière du cheval se déploie vers la gauche
- (10) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche
- (11) lever la cuisse droite
- (12) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
- (13) relâcher le poids du corps vers l'avant = 47 (3)
- (14) la crinière du cheval se déploie vers la droite = 47 (4)
- (15) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji droit = 47 (5)
- (16) lever la cuisse gauche = 47 (6)
- (17) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h = 47 (7)
- (18) relâcher le poids du corps vers l'avant = 47 (8)
- (19) la crinière du cheval se déploie vers la gauche = 47 (9)

48. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche = 47 (10)
- (2) lever la cuisse droite = 26 (2)
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut = 26 (3)
- (4) avancer et saisir la queue de l'oiseau = 26 (4)
- (5) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)

- (6) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (7) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (8) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (9) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (10) donner une pression = 2 (17)
- (11) séparer les mains = 2 (18)
- (12) reculer en pliant les bras = 2 (19)
- (13) abaisser les mains = 2 (20)
- (14) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (15) donner une impulsion = 2 (22)
- (16) relâcher les poignets = 2 (23)
- (17) redonner une impulsion = 2 (24)

49. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps=3(2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

50. La fille de jade lance la navette de tissage (yu nu chuan suo)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- (2) élever le bras en tournant le buste vers 12h
- (3) piétiner avec le pied droit
- (4) avancer et lever la cuisse gauche
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 1h30
- (6) avancer en lançant la navette avec la main droite
- (7) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 6h
- (8) lever la cuisse droite
- (9) déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
- (10) avancer en lançant la navette avec la main gauche
- (11) reculer et élever le bras en tournant le buste vers 6h
- (12) piétiner avec le pied droit
- (13) avancer et lever la cuisse gauche
- (14) déplacer le pied gauche d'un pas vers 7h30
- (15) avancer en lançant la navette avec la main droite
- (16) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 12h
- (17) lever la cuisse droite
- (18) déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30
- (19) avancer en lançant la navette avec la main gauche

51. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) reculer en parant à gauche
- (2) avancer en parant à droite
- (3) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur en formant un taiji droit
- (4) lever la cuisse gauche = 2 (5)
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 12h en abaissant la main droite = 2 (6)
- (6) le vol oblique en parant à gauche = 2 (7)
- (7) tourner le buste vers 12h en formant un taiji gauche = 2 (8)
- (8) lever la cuisse droite = 2 (9)
- (9) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en abaissant la main gauche = 2 (10)
- (10) avancer et saisir la queue de l'oiseau = 2 (11)
- (11) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)
- (12) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (13) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (14) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (15) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (16) donner une pression = 2 (17)
- (17) séparer les mains = 2 (18)
- (18) reculer en pliant les bras = 2 (19)
- (19) abaisser les mains = 2 (20)
- (20) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (21) donner une impulsion = 2 (22)
- (22) relâcher les poignets = 2 (23)
- (23) redonner une impulsion = 2 (24)

52. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps = 3 (2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

53. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)

- (1) pivoter sur les talons vers 12h = 28 (1)
- (2) mouvoir les mains vers la droite = 28 (2)
- (3) poser le pied gauche parallèlement au pied droit = 28 (3)
- (4) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (5) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (6) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (7) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (8) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)

- (9) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (10) séparer les mains à droite = 28 (10)
- (11) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (12) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (13) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (14) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (15) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (16) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)
- (17) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (18) séparer les mains à droite = 28 (10)
- (19) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (20) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (21) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (22) séparer les mains à gauche = 28 (6)

54. Le simple fouet (dan bian)

- (1) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (2) former un taiji droit vers 12h = 29 (2)
- (3) main droite en crochet vers 1h30 en levant la cuisse gauche = 29 (3)
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 29 (4)
- (5) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (6) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

55. Le serpent qui rampe (she shen xia shi)

- (1) reculer en pivotant vers la droite en direction de 12h
- (2) le serpent qui rampe

56. Le faisan doré se tient sur une patte (jin ji du li)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en avançant le poids du corps
- (2) se redresser sur la jambe gauche
- (3) s'accroupir sur la jambe droite
- (4) se redresser sur la jambe droite

57. Reculer et repousser le singe (dao nian hou)

- (1) tourner le buste vers la droite
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas en arrière = 17 (3)
- (4) reculer en repoussant le singe à droite = 17 (4)
- (5) relâcher le corps vers 9h = 17 (5)
- (6) tourner le buste vers la gauche = 17 (6)
- (7) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 17 (7)
- (8) déplacer le pied droit d'un pas en arrière = 17 (8)
- (9) reculer en repoussant le singe à gauche = 17 (9)

- (10) relâcher le corps vers 9h = 17 (10)
- (11) tourner le buste vers la droite = 17 (11)
- (12) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 17 (2)
- (13) déplacer le pied gauche d'un pas en arrière = 17 (3)
- (14) reculer en repoussant le singe à droite = 17 (4)
- (15) relâcher le corps vers 9h = 17 (5)

58. Le vol oblique (xie fei shi)

- (1) tourner le buste vers la gauche = 17 (6)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 17 (7)
- (3) poser la demi-pointe du pied droit en arrière en formant un taiji gauche=18(3)
- (4) pivoter sur le talon gauche et sur la demi-pointe du pied droit vers la droite = 18 (4)
- (5) lever la cuisse droite = 18 (5)
- (6) déplacer le pied droit d'un pas vers 1h30 en abaissant la main gauche = 18 (6)
- (7) avancer en effectuant le vol oblique = 18 (7)

59. Elever le bras (ti shou shang shi)

- (1) remonter le talon gauche vers la fesse = 19 (1)
- (2) reposer le pied gauche en arrière = 19 (2)
- (3) reculer le poids du corps = 19 (3)
- (4) élever le bras en tournant le buste vers 9h = 19 (4)
- (5) poser le talon droit au sol vers 12h = 4 (3)
- (6) jouer du pipa avec la main gauche vers 12h = 4 (4)

60. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)

- (1) adhérer en tirant vers l'arrière = 5 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite = 5 (2)
- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 12h = 5 (3)
- (4) donner un coup de kao = 5 (4)
- (5) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite = 5 (5)
- (6) poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9h = 5 (6)
- (7) plier le corps vers l'avant = 5 (7)
- (8) la grue blanche déploie ses ailes = 5 (8)
- (9) relâcher le corps = 5 (9)

61. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)

- (1) former un taiji gauche vers 12h = 6 (1)
- (2) faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche = 6 (2)
- (3) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 6 (3)
- (4) relâcher le poids du corps vers l'avant = 6 (4)

- (5) tourner le buste en effleurant le genou gauche = 6 (5)
- (6) donner une impulsion = 6 (6)

62. Ramasser l'aiguille au fond de la mer (hai di zhen)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse = 7 (1)
- (2) reposer le pied droit en arrière = 7 (2)
- (3) reculer le poids du corps = 22 (3)
- (4) lever la cuisse gauche = 22 (4)
- (5) poser la demi-pointe du pied gauche au sol = 22 (5)
- (6) ramasser l'aiguille au fond de la mer = 22 (6)

63. Déployer l'éventail (shan tong bei)

- (1) tourner le buste vers 12h = 23 (1)
- (2) déployer le corps vers le haut = 23 (2)
- (3) lever la cuisse gauche = 23 (3)
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 23 (4)
- (5) avancer et déployer l'éventail = 23 (5)

64. Le serpent blanc darde sa langue (bai she tu xin)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 120° = 24 (1)
- (2) donner un coup de coude vers 3h = 24 (2)
- (3) transférer le poids du corps sur la jambe gauche = 24 (3)
- (4) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h = 24 (4)
- (5) donner un coup avec le dos du poing droit = 24 (5)
- (6) reculer en ouvrant le poing droit
- (7) avancer et le serpent darde sa langue
- (8) donner une impulsion
- (9) reculer en donnant un coup de poing = 24 (7)

65. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) reculer et lever la cuisse droite = 25 (1)
- (2) piétiner avec le pied droit = 25 (2)
- (3) avancer le poids du corps = 25 (3)
- (4) lever la cuisse gauche = 25 (4)
- (5) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h = 25 (5)
- (6) dévier avec le bras gauche = 25 (6)
- (7) parer avec le bras gauche = 25 (7)
- (8) avancer en donnant un coup de poing = 25 (8)

66. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche = 26 (1)
- (2) lever la cuisse droite = 26 (2)

- (3) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut= 26 (3)
- (4) avancer et saisir la queue de l'oiseau = 26 (4)
- (5) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)
- (6) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (7) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (8) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (9) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (10) donner une pression = 2 (17)
- (11) séparer les mains = 2 (18)
- (12) reculer en pliant les bras = 2 (19)
- (13) abaisser les mains = 2 (20)
- (14) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (15) donner une impulsion = 2 (22)
- (16) relâcher les poignets = 2 (23)
- (17) redonner une impulsion = 2 (24)

67. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps=3 (2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

68. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)

- (1) pivoter sur les talons vers 12h = 28 (1)
- (2) mouvoir les mains vers la droite = 28 (2)
- (3) poser le pied gauche parallèlement au pied droit = 28 (3)
- (4) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (5) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (6) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (7) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (8) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)
- (9) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (10) séparer les mains à droite = 28 (10)
- (11) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (12) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (13) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (14) séparer les mains à gauche = 28 (6)
- (15) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (16) relâcher le buste vers 12h = 28 (8)
- (17) former un taiji droit vers 3h = 28 (9)
- (18) séparer les mains à droite = 28 (10)

- (19) déplacer le pied gauche d'un pas à gauche = 28 (11)
- (20) relâcher le buste vers 12h = 28 (4)
- (21) former un taiji gauche vers 9h = 28 (5)
- (22) séparer les mains à gauche = 28 (6)

69. Le simple fouet (dan bian)

- (1) rapprocher le pied droit du pied gauche = 28 (7)
- (2) former un taiji droit vers 12h = 29 (2)
- (3) main droite en crochet vers 1h30 en levant la cuisse gauche = 29 (3)
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 29 (4)
- (5) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (6) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

70. Caresser l'encolure du cheval (gao tan ma)

- (1) remonter le talon droit vers la fesse = 30 (1)
- (2) reposer le pied droit d'un demi pas en arrière = 30 (2)
- (3) reculer le poids du corps = 30 (3)
- (4) caresser l'encolure du cheval = 30 (4)

71. Le simple balayage du lotus (dan bai lian)

- (1) lever la cuisse gauche
- (2) percer vers l'avant avec la main gauche en posant le talon gauche au sol
- (3) avancer le poids du corps
- (4) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- (5) tourner le corps vers 12h en croisant les avant-bras
- (6) écarter les bras en levant la cuisse droite
- (7) plier l'aîne droite
- (8) balayer vers la droite avec le pied droit
- (9) abaisser le talon droit, cuisse restant parallèle au sol

72. Donner un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire (zhi dang chui)

- (1) piétiner avec le pied droit
- (2) avancer le poids du corps
- (3) lever la cuisse gauche
- (4) déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- (5) dévier avec le bras gauche
- (6) parer avec le bras gauche
- (7) avancer en donnant un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire

73. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)

- (1) reculer en parant à droite
- (2) avancer en parant à gauche

- (3) pivoter vers l'extérieur en formant un taiji gauche
- (4) lever la cuisse droite = 26 (2)
- (5) déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut = 26 (3)
- (6) avancer et saisir la queue de l'oiseau = 26 (4)
- (7) retourner la queue de l'oiseau = 2 (12)
- (8) relâcher le buste vers 3h = 2 (13)
- (9) adhérer en tirant vers l'arrière = 2 (14)
- (10) faire une rotation de l'avant-bras gauche = 2 (15)
- (11) relâcher le buste vers 3h = 2 (16)
- (12) donner une pression = 2 (17)
- (13) séparer les mains = 2 (18)
- (14) reculer en pliant les bras = 2 (19)
- (15) abaisser les mains = 2 (20)
- (16) avancer en relevant les mains = 2 (21)
- (17) donner une impulsion = 2 (22)
- (18) relâcher les poignets = 2 (23)
- (19) redonner une impulsion = 2 (24)

74. Le simple fouet (dan bian)

- (1) pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90° = 3 (1)
- (2) tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps=3(2)
- (3) relâcher les mains = 3 (3)
- (4) former un taiji droit = 3 (4)
- (5) main droite en crochet vers 1h30 = 3 (5)
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h = 3 (6)
- (7) avancer en ouvrant le bras gauche = 3 (7)
- (8) tourner la main gauche et donner une impulsion = 3 (8)

75. Le serpent qui rampe (she shen xia shi)

- (1) reculer en pivotant vers la droite en direction de 12h = 55 (1)
- (2) le serpent qui rampe = 55 (2)

76. Avancer d'un pas en formant les sept étoiles (shang bu qi xing)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en avançant le poids du corps=56(1)
- (2) avancer d'un pas en formant les sept étoiles

77. Reculer d'un pas pour chevaucher le tigre (tui bu kua hu)

- (1) déplacer le pied droit d'un pas vers l'arrière
- (2) reculer en écartant les mains vers les côtés
- (3) élever la main droite en rétrécissant le pas
- (4) relâcher et chevaucher le tigre

78. Le double balayage du lotus (shuang bai lian)

- (1) tourner le buste vers la gauche
- (2) relâcher le buste vers 9h en levant la cuisse gauche
- (3) donner une gifle avec la main gauche en posant le talon gauche au sol
- (4) lever la cuisse gauche
- (5) tourner vers la droite en direction de 6h
- (6) déplacer le pied gauche d'un pas vers 6h
- (7) avancer le poids du corps
- (8) balayer par le bas avec le pied droit
- (9) balayer par le haut avec le pied droit

79. Tirer à l'arc sur le tigre (wan gong she hu)

- (1) poser le pied droit d'un pas vers 9h
- (2) avancer en retirant vers la droite
- (3) former les poings
- (4) tirer à l'arc sur le tigre

80. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)

- (1) reculer en retirant vers l'arrière
- (2) piétiner avec le pied droit = 36 (2)
- (3) avancer le poids du corps = 36 (3)
- (4) lever la cuisse gauche = 36 (4)
- (5) déplacer le pied d'un pas vers 9h = 36 (5)
- (6) dévier avec le bras gauche = 11 (10)
- (7) parer avec le bras gauche = 11 (11)
- (8) avancer en donnant un coup de poing = 11 (12)

81. La fermeture apparente (ru feng si bi)

- (1) reculer en tournant le buste vers la gauche = 12 (1)
- (2) relâcher le buste vers 9h = 12 (2)
- (3) abaisser les mains = 12 (3)
- (4) avancer en relevant les mains = 12 (4)
- (5) donner une impulsion = 12 (5)
- (6) relâcher les poignets = 12 (6)
- (7) redonner une impulsion = 12 (7)

82. Croiser les avant-bras (shi zi shou)

- (1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90° = 13 (1)
- (2) déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne) = 13 (2)
- (3) tourner le corps vers 12h en écartant les bras = 13 (3)

- (4) transférer le poids du corps sur la jambe droite = 13 (4)
- (5) abaisser le corps
- (6) rapprocher le pied gauche parallèle au pied droit en croisant les avant-bras
- (7) se redresser en retournant les avant-bras croisés vers l'avant

83. Retour à la posture de wuji (he tai ji)

- (1) tourner les paumes vers le bas
- (2) séparer les bras
- (3) abaisser les mains
- (4) relâcher les bras à côté du corps
- (5) déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière
- (6) ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation
- (7) revenir à la posture de wuji