

Quatrième série

- 68- séparer la crinière du cheval sauvage : 5 fois
- 69- la fille de jade tisse : 2 fois
- 70- séparer la crinière du cheval sauvage
- 71- la fille de jade tisse : 2 fois
- 72- position 7 étoiles
- 73- saisir la queue de l'oiseau
- 74- simple fouet
- 75- mains de nuages
- 76- simple fouet

Cinquième série

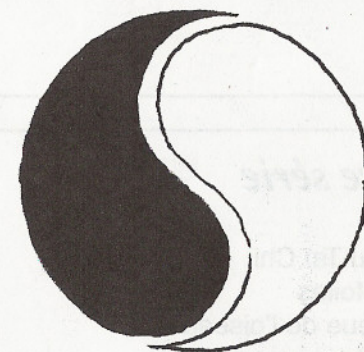
- 77- le grand serpent descend au sol
- 78- le coq d'or debout sur une patte
- 79- reculer et renverser le singe : 3 fois
- 80- la jeune fille joue de la musique
- 81- vol en diagonale
- 82- attaquer le taureau à travers une montagne
- 83- lever la main
- 84- la grue blanche déploie ses ailes
- 85- broser le genou
- 86- position 7 étoiles
- 87- l'aiguille au fond de la mer
- 88- l'éventail à travers le dos
- 89- frapper avec le dos du marteau
- 90- dévier, parer et frapper avec le marteau
- 91- position 7 étoiles
- 92- saisir la queue de l'oiseau
- 93- simple fouet
- 94- mains de nuages
- 95- simple fouet

Sixième série

- 96- visiter le cheval
- 97- la main sur le visage
- 98- simple lotus
- 99- broser le genou
- 100- attaquer en bas
- 101- position 7 étoiles
- 102- saisir la queue de l'oiseau
- 103- simple fouet (cavalier)
- 104- le grand serpent descend au sol
- 105- position 7 étoiles
- 106- reculer pour chevaucher le tigre
- 107- la main sur le visage
- 108- double lotus
- 109- tendre l'arc pour tirer sur le tigre
- 110- visiter le cheval
- 111- la main sur le visage
- 112- frapper avec le dos du marteau
- 113- visiter le cheval (rond)
- 114- position 7 étoiles (rond)
- 115- saisir la queue de l'oiseau (rond)
- 116- simple fouet
- 117- fermeture du tai chi



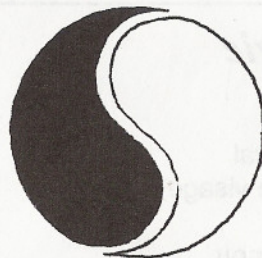
Tai Chi Chuan



*je suis
je suis un
je suis tout
je suis le ciel et la terre
je suis le Ying et le Yang
je suis l'union du Ying et du Yang
je construis
je détruis
je reconstruis
je redétruis
je suis universel
je suis éternel
je ne suis rien.*

Première série

- 1- ouverture du Tai Chi
- 2- position 7 étoiles
- 3- saisir la queue de l'oiseau
- 4- simple fouet
- 5- vol en diagonale
- 6- attaquer le taureau à travers la montagne
- 7- lever la main
- 8- la grue blanche déploie ses ailes
- 9- broser le genou
- 10- position 7 étoiles
- 11- broser le genou : 3 fois (2 à dk, 1 à g)
- 12- position 7 étoiles
- 13- la main joue de la guitare
- 14- dévier, parer, frapper avec le marteau (attaque poing)
- 15- fermeture hermétique
- 16- attraper le tigre et le relâcher dans la montagne
- 17- mains en croix
- 18- broser le genou : 2 fois (45°)
- 19- position 7 étoiles
- 20- saisir la queue de l'oiseau
- 21- simple fouet (45°)



Deuxième série

- 22- le poing sous le coude
- 23- reculer et renverser le singe : 3 fois
- 24- la jeune fille joue de la musique
- 25- vol en diagonale
- 26- attaquer le taureau à travers la montagne
- 27- lever la main
- 28- la grue blanche déploie ses ailes
- 29- broser le genou (1)
- 30- position 7 étoiles
- 31- l'aiguille au fond de la mer
- 32- l'éventail à travers le dos
- 33- frapper avec le dos du marteau
- 34- dévier, parer, frapper avec le marteau
- 35- position 7 étoiles
- 36- saisir la queue de l'oiseau
- 37- simple fouet
- 38- la déesse qui lance des fleurs (mains de nuages)
- 39- simple fouet

Troisième série

- 40- visiter le cheval
- 41- incliner le corps et frapper avec l'épaule
- 42- pieds séparés
- 43- visiter le cheval
- 44- incliner le corps et frapper avec l'épaule
- 45- pieds séparés
- 46- frapper avec le talon (tourniquet)
- 47- broser le genou : 2 fois
- 48- planter le marteau → armée à 45° fermée
- 49- frapper avec le dos du marteau (attaque poing)
- 50- visiter le cheval
- 51- incliner le corps et frapper avec l'épaule
- 52- pieds séparés
- 53- attaquer le tigre
- 54- le ciel et la terre tourment
- 55- crochet bas
- 56- double vent entre dans les oreilles
- 57- pieds séparés
- 58- frapper avec le talon
- 59- frapper avec le dos du marteau
- 60- dévier, parer, frapper avec le marteau
- 61- fermeture hermétique
- 62- prendre le tigre et le relâcher dans la montagne
- 63- mains en croix
- 64- broser le genou
- 65- position 7 étoiles
- 66- saisir la queue de l'oiseau
- 67- simple fouet (45°)