

Première Section

1	↑	Phase préparatoire
2	↗	Hei à droite
3	↖	Hei à gauche
4	↖	Brosser le genou gauche, pas circulaire
5	↘	Inverser les mains à droite
6	↖	Coup à la gorge avec la main gauche
7	↖	Frapper sous la main
8	↘	Saisir la queue de l'oiseau à droite (pung-lu-chi-chi-na)
9	↗	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (pung-lu-chi-chi-na)
10	→	Zhei à droite
11	→	Former la fleur à droite
12	←	Simple fouet à droite
13	↖	Zhei à droite
14	↖	Coup de coude, coup d'épaule à droite
15	↙	Zhei à gauche
16	↙	Coup de coude, coup d'épaule à gauche
17	←	Les trois pièces à gauche
18	←	La cigogne blanche déploie ses ailes, aller et retour
19	←	Brosser le genou gauche, pas circulaire
20	←	Jouer de la guitare à gauche
21	↑	Zhei à droite
22	↑	Brosser le genou droit, pas circulaire
23	↑	Jouer de la guitare à droite
24	↓	Zhei à gauche
25	↓	Brosser le genou gauche, pas circulaire
26	↓	Jouer de la guitare à gauche
27	↖	Zhei à droite
28	↖	Inverser les mains à gauche
29	↖	Vol en diagonale à droite
30	↖	Coup de poing horizontal à gauche

31	↖	Na à droite
32	↙	Zhei à gauche
33	↙	Inverser les mains à droite
34	↙	Vol en diagonale à gauche
35	↙	Coup de poing horizontal à droite
36	↙	Na à gauche
		Fermeture apparente
37	↑	Croiser les mains paumes opposées
38	↑	Pas latéral à droite, mains verticales
39	↑	Ouvrir, descendre et croiser les mains
40	↑	Remonter et décroiser les bras, les coudes tombent

"Zhei" : prononcer " skaï "

Deuxième Section

41	↑	Phase préparatoire
42	→	Comme un éventail à droite
43	→	Frapper sous le bras droit
44	↗	Comme un éventail à gauche
45	↗	Frapper sous le bras gauche
		Emporter le tigre à la montagne :
46	↙	Les trois mains (droite, gauche, droite)
47	↙	Lu-chi-chi-na à droite
48	↙	Les deux poissons, Frapper sous le bras droit
49	↗	Les trois mains (gauche, droite, gauche)
50	↗	Lu-chi-chi-na à gauche
51	→	Zhei à droite
52	→	Former la fleur à droite (« demi-fouet »)
53	←	Enfoncer à gauche
54	←	Enfoncer à droite
55	↓	Coup de poing à l'envers à gauche
56	↑	Coup de poing à l'envers à droite
57	↖	La main qui transperce à gauche
58	←	Coup de poing vertical à gauche
59	↙	La main qui transperce à droite
60	←	Coup de poing vertical à droite
61	←	Repousser le singe quatre fois (g, d, g, d)

62	←	Le coq sur la patte droite
63	←	Balancer la jambe gauche
64	↙	Les trois tapes
65	↙	Le serpent darde sa langue à gauche
66	←	Le coq sur la patte gauche
67	←	Balancer la jambe droite
68	↖	Les trois tapes
69	↖	Le serpent darde sa langue à droite
70	↖	Brosser le genou droit, pas circulaire
71	↘	Inverser les mains à gauche
72	↖	Coup à la gorge avec la main droite
73	↖	Coup de coude, coup d'épaule à droite
74	↙	Zhei à gauche
75	↙	Coup de coude, coup d'épaule à gauche
76	←	Les trois pièces à gauche
77	←	La cigogne blanche déploie ses ailes, aller - retour)
78	←	Brosser le genou gauche, pas circulaire
79	←	Bloquer et dévier, comme un éventail à droite
80	←	L'aiguille au fond de la mer à droite
81	←	Comme un éventail à droite
82	←	Coup de poing à l'envers, frapper de la main gauche en avançant
83	→	Recevoir l'adversaire sur le coude droit
84	→	Coup de pied et de poing à l'envers
85	↗	Coup de poing horizontal
86	↗	Na à gauche
87	↘	Saisir la queue de l'oiseau à droite (pung-lu-chi-chi-na)
88	↗	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (pung-lu-chi-chi-na)
89	→	Zhei à droite
90	→	Former la fleur à droite
91	←	Simple fouet
92	↔←	Premiers nuages : trois fois (gauche, droite, gauche)
93	→	Former la fleur à droite
94	←	Simple fouet
95	←	Gautama à droite
96	←	Brosser le genou droit
97	↙	Plonger à gauche
98	↙	Kick à droite

99	↙	Reculer sans perdre de terrain
100	↙	Brosser le genou gauche
101	↖	Plonger à droite
102	↖	Kick à gauche
103	→	Coup de talon gauche
104	→	Brosser le genou gauche, pas circulaire
105	↘	Tranchant du pied droit, brosser le genou droit et frapper la zone pubienne avec le poing gauche, pas circulaire
106	↗	Tranchant du pied gauche, brosser le genou gauche et frapper la zone pubienne avec le poing droit
107	←	Coup de coude à l'arrière
108	←	Plonger à droite et remonter
109	↓	Jouer de la guitare à gauche
110	↙	La main qui transperce
111	←	Coup de poing vertical à droite
112	↙	Coup de talon droit
113	↘	Coudes opposés à gauche
114	↖	Remonter
115	↘	Le serpent (brosser la cheville)
116	↓	Frapper le tigre à gauche
117	↓	Coq sur la patte gauche, poing droit fermé
118	↑	Demi-tour, coq sur la patte gauche, poing droit fermé
119	↑	Frapper le tigre à droite, pas circulaire
120	↑	Jouer de la guitare à droite
121	↑	Coup de talon droit, coup de genou
122	↑	Frapper les oreilles de l'adversaire, aller chercher le genou gauche
123	↑	Frapper les oreilles de l'adversaire
124	↑	Jouer de la guitare à droite
125	↓	Coup de talon gauche
126	→	Coup de coude gauche haut
127	←	Les trois pièces à gauche
128	←	Les trois pièces à droite
129	↖	Coup de poing horizontal à gauche
130	↖	Na à droite, recul du pied droit
131	↙	Coup de poing horizontal à droite
132	↙	Na à gauche
		Fermeture apparente

133	↑	Croiser les mains paumes opposées
134	↑	Pas latéral à droite, mains verticales
135	↑	Ouvrir, descendre et croiser les mains
136	↑	Remonter et décroiser les bras, les coudes tombent

Troisième section

137	↑	Phase préparatoire
138	←	Comme un éventail à gauche
139	←	Frapper sous le bras gauche
140	↖	Comme un éventail à droite
141	↖	Frapper sous le bras droit
		Emporter le tigre à la montagne :
142	↘	Les 3 mains (droite, gauche, droite)
143	↙	Pung à droite
144	↙	Lu - Chi - Chi - Na à droite
145	↙	Frapper sous le bras droit
146	↗	Les 3 mains (gauche, droite, gauche)
147	↗	Lu - Chi - Chi - Na à gauche
148	↙	Zhei à droite
149	↙	Former la fleur
150	↗	Simple fouet à droite
151	→	Ramener les trois pièces (gauche)
		Séparer la crinière du cheval sauvage
152	↘	Gauche
153	↗	Droite
154	↘	Gauche
155	→	Frapper sous le bras droit
156	←	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
157	←	Frapper sous le bras gauche
158	→	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
159	←	Former la fleur
160	→	Simple fouet à gauche
161	↗	Plonger à gauche ("La clé, c'est par en haut")
162	↗	Frapper sous le bras gauche
163	→	Pung à gauche ("lever le Pung")

164	→	Frapper sous le bras gauche
		La fille de jade tisse ("les lianes")
165	←	Lancer la navette à droite
166	→	La lettre chinoise
167	←	Lancer la navette à droite
168	←	La jambe entre les bras
169	↓	Pung à gauche
170	↙	Frapper sous le bras gauche
171	↙ ↖	Pas circulaire et double traction
172	←	Frapper sous le bras droit
173	→	Lancer la navette à gauche
174	←	La lettre chinoise
175	→	Lancer la navette à gauche
176	→	La jambe entre les bras
177	↘	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
178	↗	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
179	→	Zhei à droite
180	→	Former la fleur
181	←	Simple fouet à droite
182	←	Deuxièmes nuages : 2 fois (gauche, droite)
183	←	Simple fouet à droite
184	←	Le serpent qui rampe à gauche
185	←	La jambe entre les bras
186	←	Le coq d'or sur la patte gauche
187	←	Le coq d'or sur la patte droite
188	←	Balancer et repousser le singe 2 fois (droite, gauche) ou 4 fois
189	↖	("Olé") Zhei à droite
190	↖	Frapper sous le bras droit
191	↖	Comme un éventail à droite
192	↙	Zhei à gauche
193	↙	Frapper sous le bras gauche
194	↙	Comme un éventail à gauche
195	↗	Inverser les mains à droite
196	↙	Coup à la gorge avec la main gauche
197	↙	Coup de coude et d'épaule à gauche
198	↖	Zhei à droite
199	↖	Coup de coude et d'épaule à droite

200	←	Les trois pièces ("Le petit toit chinois")
201	←	La cigogne blanche déploie ses ailes (aller et retour)
202	←	Brosser le genou droit
203	←	(Bloquer, dévier et) Comme un éventail à droite, par le haut
204	←	L'aiguille au fond de la mer à droite
205	←	Comme un éventail à gauche
206	←	Coup de poing gauche à l'envers, pas en avant et frapper de la main droite
207	→	Coup de coude à gauche
208	→	Coup de pied gauche et de poing gauche à l'envers
209	↘	Coup de poing horizontal droit (et prendre le ballon à droite)
210	↘	Coup de poing vertical à gauche
211	↘	Coup de talon gauche ("Qu'est-ce que je fais maintenant ?")
212	↘	Coudes opposés à droite
213	↖	Remonter
214	↘	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
215	↗	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
216	→	Zhei à droite
217	→	Former la fleur
218	←	Simple fouet à droite
219	←	Troisièmes nuages : 2 fois (gauche, droite)
220	←	Simple fouet à droite
221	←	Gautama à droite
222	↙	La main qui transperce à gauche (haut)
223	→	Former la fleur
224	←	Simple fouet à gauche
225	←	Gautama à gauche
226	↖	La main qui transperce à droite (haut)
227	↖	Frapper sous le bras à gauche ("Retour à l'expéditeur")
228	↘	Kick à droite
229	↘	Brosser le genou droit et coup de poing bas à gauche
230	↗	Kick à gauche
231	↗	Brosser le genou gauche et coup de poing bas à droite
232	↘	Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
233	→	"L'anthropoïde" à gauche
234	↗	Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche
235	→	"L'anthropoïde" à droite
236	↘	Séparer la crinière du cheval sauvage à droite

237	→	Frapper sous le bras droit
238	←	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
239	←	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
240	→	Former la fleur
241	←	Simple fouet à gauche
242	←	Le serpent qui rampe à droite
243	←	Gautama à gauche
244	↖	Coup de poing puis main ouverte vers le haut à droite
245	→	Former la fleur
246	←	Simple fouet à droite
247	←	Le serpent qui rampe à gauche
248	←	Gautama à droite
249	↙	Coup de poing vers le haut à gauche
250	←	Reculer pour chercher le tigre
251	↓	Le tire-bouchon à gauche
252	↓	Le tire-bouchon à droite
253	←	Frapper du pied gauche (cibles)
254	←	Frapper du pied droit (cibles)
255	↙	Tirer à l'arc sur le tigre à gauche
256	↖	Tirer à l'arc sur le tigre à droite
257	↖	Brosser le genou droit
258	↖	Coup de poing à l'envers à droite
259	↖	Coup de poing horizontal à gauche
260	↖	Na à droite
261	↙	Zhei à gauche
262	↙	Brosser le genou gauche
263	↙	Coup de poing horizontal à gauche
264	↙	Coup de poing horizontal à droite
265	↙	Na à gauche
266	↑	Fermeture