

Le grand enchaînement du style Yang

- Première section:

- 1 Préparation
- 2 Ouverture
- 3 Attraper la queue de l'oiseau
- 4 Simple fouet
- 5 Elever les mains
- 6 La grue blanche déploie ses ailes
- 7 Brosser le genou et repousser le singe - à gauche
- 8 Tenir le pipa
- 9 Brosser le genou et repousser le singe - à gauche
- 10 Brosser le genou et repousser le singe - à droite
- 11 Brosser le genou et repousser le singe - à gauche
- 12 Tenir le pipa
- 13 Brosser le genou et repousser le singe - à gauche
- 14 Faire un pas en avant, dévier vers le bas, parer et frapper
- 15 Comme sceller et fermer
- 16 Mains croisées

- Deuxième section :

- 17 Embrasser le tigre et retourner à la montagne
- 18 Poing sous le coude
- 19 Repousser le singe à gauche
- 20 Repousser le singe à droite
- 21 Repousser le singe à gauche
- 22 Vol oblique
- 23 Elever les mains
- 25 La grue blanche déploie ses ailes
- 26 Aiguille au fond de la mer
- 27 L'éventail à travers le dos
- 28 Se retourner et dévier du poing après le corps
- 29 Faire un pas en avant, dévier, parer et frapper
- 30 Avancer et attraper la queue de l'oiseau
- 31 Simple fouet
- 32 Les mains comme les nuages
- 33 Les mains comme les nuages
- 34 Les mains comme les nuages
- 35 Simple fouet
- 36 Flatter l'encolure du cheval
- 37 Séparer du pied à droite
- 38 Séparer du pied à gauche
- 39 Pivoter, coup de pied gauche du talon
- 40 Brosser le genou à gauche et presser
- 41 Brosser le genou à droite et presser
- 42 Avancer et frapper bas
- 43 Pivoter et frapper du poing au travers du corps
- 44 Avancer, dévier, parer et frapper

- 45 Frapper du talon droit
- 46 Tirer sur le tigre à gauche
- 47 Tirer sur le tigre à droite
- 48 Se retourner et frapper du talon droit
- 49 Les deux pics percent les oreilles
- 50 Frapper du talon gauche
- 51 Pivoter, frapper du talon droit
- 52 Faire un pas en avant, dévier, parer et frapper
- 53 Comme sceller et fermer
- 54 Mains croisées

- Troisième section :

- 55 Embrasser le tigre et retourner à la montagne
- 56 Simple fouet en diagonale
- 57 Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
- 58 Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche
- 59 Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
- 60 Attraper la queue de l'oiseau
- 61 Simple fouet
- 62 La jeune fille de jade tisse et lance la navette
- 63 Attraper la queue de l'oiseau
- 64 Simple fouet
- 65 Les mains comme les nuages
- 66 Les mains comme les nuages
- 67 Les mains comme les nuages
- 68 Simple fouet
- 69 Serpent qui rampe
- 70 Le faisan doré sur une patte – à droite
- 71 Le faisan doré sur une patte – à gauche
- 72 Repousser le singe à droite
- 73 Repousser le singe à gauche
- 74 Repousser le singe à droite
- 75 Vol oblique
- 76 Elever les mains
- 77 La grue blanche déploie ses ailes
- 78 Brosser le genou à gauche
- 79 Aiguille au fond de la mer
- 80 L'éventail depuis le dos
- 81 Se retourner, le serpent blanc darde sa langue
- 82 Faire un pas en avant, dévier, parer et frapper
- 83 Avancer et attraper la queue de l'oiseau
- 84 Simple fouet
- 85 Les mains comme les nuages
- 86 Les mains comme les nuages
- 87 Les mains comme les nuages
- 88 Simple fouet
- 89 Flatter l'encolure du cheval et percer de la paume
- 90 Coup de pied traversant
- 91 Faire un pas en avant et frapper l'aîne
- 92 Avancer et attraper la queue de l'oiseau
- 93 Simple fouet
- 94 Serpent qui rampe

- 95 S'élever, former les sept étoiles
- 96 Pas en arrière et monter sur le tigre
- 97 Se retourner et balayer au-dessus du lotus
- 98 Bander l'arc et tirer sur le tigre
- 99 Faire un pas en avant, dévier, parer et frapper
- 100 Comme sceller et fermer
- 101 Mains croisées
- 102 Fermeture
- 103 Retour à la normale