Les 103 Mouvements du style YANG

La numérotation des mouvements est celle adoptée par *Yang Zhengdu,* dans la dernière édition de son livre : **Taiji de la famille Yang**

Partie I Partie II

001	Se préparer	017	Remporter le tigre à la montagne
002	Commencer	018	Le poing sous le coude
003	Saisir la queue de l'oiseau (Parer à gauche -	019	Reculer le pied gauche en repoussant le singe
	à droite)	020	Reculer le pied droit en repoussant le singe
004	Simple fouet	021	Reculer le pied gauche en repoussant le singe
005	Élever les mains	022	Vol oblique
006	La grue blanche étend ses ailes	023	Élever les mains
007	Faire un pas et brosser le genou gauche	024	La grue blanche étend ses ailes
800	Jouer du pipa	025	Faire un pas et brosser le genou gauche
009	Faire un pas et brosser le genou gauche	026	L'aiguille au fond de la mer
010	Faire un pas et brosser le genou droit	027	Déployer l'éventail
011	Faire un pas et brosser le genou gauche	028	Pivoter - Coup de poing de haut en bas
012	Jouer du pipa		- Frapper
013	Faire un pas et brosser le genou gauche	029	Avancer - Bloquer du poing - Frapper
014	Avancer - Bloquer du poing - Frapper		en avançant
	en avançant	030	Avancer - Saisir la queue de l'oiseau
015	Feindre de fermer	031	Simple fouet
016	Les bras en forme de croix	32/34	Nuages
		035	Simple fouet
		036	Flatter l'encolure du cheval
		037	Coup de pied droit
		038	Coup de pied gauche
		039	Pivoter - Coup de talon gauche
		040	Faire un pas et brosser le genou gauche
		041	Faire un pas et brosser le genou droit
		042	Avancer - Coup de poing vers le sol
		043	Pivoter - Coup de poing de haut en bas
			- Frapper
		044	Avancer - Bloquer du poing - Frapper
			en avançant
		045	Parer à gauche - Coup de talon droit
		046	Frapper le tigre à gauche
		047	Frapper le tigre à droite
		048	Se retourner - Coup de talon droit
		049	Pivoter - Les deux pics percent aux oreilles
		050	Coup de talon gauche
		051	Pivoter - Coup de talon droit
		052	Avancer - Bloquer du poing - Frapper
			en avançant
		053	Feindre de fermer
		054	Les bras en forme de croix