

# Liste des techniques de la longue forme de style Yang

## Yang Family forme 103

### Section 1 - La Terre

1. Préparation (prendre la position de départ pieds écartés)
2. Ouverture
3. Saisir la queue de l'oiseau
4. Simple fouet
5. Lever les mains et avancer (idem à jouer du Pipa)
- 6 La grue blanche déploie ses ailes
7. Brosser le Genou gauche
8. Jouer du Pipa
9. Brosser le genou gauche
10. Brosser le genou droit
11. Brosser le genou gauche
12. Jouer du Pipa
13. Brosser le genou gauche
14. Parer, bloquer, frapper
15. Pivoter en écartant les bras
16. Mains croisées (fermeture apparente)

## Section 2 - L'homme

17. Embrasser le tigre et l'emmener à la montagne
18. Poing droit sous le coude gauche
19. Reculer et repousser le singe, droite
20. Reculer et repousser le singe, gauche
21. Reculer et repousser le singe, droite
22. Vol en diagonal
23. Lever les mains et avancer
24. La grue blanche déploie ses ailes
25. Brosser le genou gauche
26. L'aiguille au fond de mer
27. Ouvrir l'éventail
28. Demi tour et coup de poing de revers
29. Avancer, parer, bloquer et frapper
30. Avancer et saisir la queue de l'oiseau
31. Simple fouet
32. Les mains comme les nuages (1)
33. Les mains comme les nuages (2)
34. Les mains comme les nuages (3)
35. Simple fouet
36. Caresser l'encolure du cheval
37. Coup de pied droit
38. Coup de pied gauche
39. Demi tour et talon gauche (rotation intérieur-extérieur)
40. Brosser le genou gauche
41. Brosser le genou droit
42. Avancez , brosse le genou gauche et frappez vers le bas
43. Demi tour, coup de poing de revers
44. Avancer, parer, bloquer et frapper
45. Coup de talon droit, poser devant au niveau du pied gauche
46. Frapper le Tigre à gauche
47. Frapper le Tigre à droite
48. Coup de talon droit

49. Double coup de poing de revers
50. Coup de talon gauche, demi tour, rotation extérieur-intérieur, poser en AR
51. Coup de talon droit
52. Avancer, bloquer et frapper
53. Pivoter en écartant les bras
54. Mains croisées ( fermeture apparente)

### Section 3 - Le Ciel

55. Embrasser le tigre, l'emmener à la montagne
56. Simple fouet
57. Vol oblique, Droit
58. Vol oblique, Gauche
59. Vol oblique, Droit
60. Saisir la queue de l'oiseau
61. Simple fouet
62. La fille de jade lance la navette dans les 4 directions
63. Saisir la queue de l'oiseau
64. Simple fouet
65. Les mains comme les nuages (1)
66. Les mains comme les nuages (2)
67. Les mains comme les nuages (3)
68. Simple fouet
69. Le Serpent qui rampe
70. Le Coq d'or se tient sur une jambe, gauche (sur place)
71. Le Coq d'or se tient sur une jambe, droite (en reculant)
72. Reculer et repousser le singe, droite
73. Reculer et repousser le singe, gauche
74. Reculer et repousser le singe, droite
75. Vol en diagonal
76. Lever les mains et avancer (idem à jouer du Pipa)
77. La Grue blanche déploie ses ailes
78. Brosser le genou gauche
79. L'Aiguille au fond de mer
80. Ouvrir l'éventail, demi tour
81. Le serpent blanc sort la langue
82. Avancer, parer, bloquer et frapper
83. Avancer et saisir la queue de l'oiseau
84. Simple fouet
85. Les mains comme les nuages (1)
86. Les mains comme les nuages (2)

- |   |
|---|
| 87. Les mains comme les nuages (3)  |
| 88. Simple fouet  |
| 89. Caresser l'encolure du cheval et piquer des doigts (paume vers le ciel) |
| 90. Demi-tour, Coup de pied droit   |
| 91. Avancer, brosser et frapper vers le sol                                 |
| 92. Avancer et saisir la queue de l'oiseau                                  |
| 93. Simple fouet  |
| 94. Le serpent qui rampe  |
| 95. Avancer pour faire les sept étoiles                                     |
| 96. Reculer et monter le tigre (idem à la grue blanche en reculant)         |
| 97. Pivoter et faire un coup de pied circulaire(int/ext) de la jambe droite |
| 98. Tirer à l'arc sur le tigre  |
| 99. Avancer, parer, bloquer et frapper                                      |
| 100. Pivoter en écartant les bras   |
| 101. Mains croisées   |
| 102. Fermeture  |
| 103. Retour à la position de départ (pieds écartés)                         |