

Forme courte mise au point par Alain LEMOINE

Association L'Art du Bien-Être

1 : Préparation	: N
2 : Ouverture	: N
3 : Ballon à droite	: E
4 : Séparer à gauche	: N-E
5 : Ballon à gauche	: E
6 : Saisir la queue de l'oiseau	: E
7 : Simple fouet	: O
8 : Les nuages (3)	: N
9 : Simple fouet	: O
10 : Caresser l'encolure du cheval	: O
11 : Séparer pied droit	: N-O
12 : Séparer pied gauche	: S-O
13 : 360 coup de talon droit	: O
14 Dévier vers le bas, parer et frapper du poing	: O
15 : Fermeture apparente	: O
16 : Retour au nord	: N
17 : Rapporter le tigre à la montagne	: S-E
18 : Simple fouet mains à plat	: E
19 : Poing sous le coude	: O
20 : Reculer et repousser le singe à droite	: O
21 : Vol oblique	: N-E
22 : Elever les mains	: N
23 : La grue blanche déploie ses ailes	: O
24 : Pas du pied gauche	: O
25 : Aiguille au fond de la mer	: O
26 : Comme un éventail	: O
27 : Le nuage	: N
28 : Simple fouet	: O
29 : Serpent qui rampe	: O
30 : Avancer former les 7 étoiles	: O
31 : Reculer, chevaucher le tigre	: O
32 : Balayer le lotus	: O
33 : Bander l'arc tirer sur le tigre	: O
34 : Dévier vers le bas, parer et frapper du poing	: O
35 : Fermeture apparente	: O
36 : Retour au nord	: N