

Forme Style Yang Originel 1^{ere} partie

1. Préparation (N)
2. Ouverture avec cercles (N)
3. Saisir la queue de l'oiseau
 - Petite Balle*
 - a. Parer d'une main à gauche (N)
 - Grande Balle*
 - b. Parer des deux mains (E)
 - c. Lu « tirer bas gauche » (NE)
 - d. Presser et séparer (E)
 - f. Tirer
 - f. Repousser (E)
 - g. Simple manœuvre gauche (NO)
 - h. Simple manœuvre droite (NE)
4. Simple fouet (O)
5. Lever les mains (N)
 - a. Lu « tirer bas gauche »
 - b. Coup de coude
 - c. Parer d'une main à droite
6. La grue blanche déploie l'aile droite (O)
 - Balle et tirer vers l'arrière droit*
7. Brosser le genou gauche (O)
 - Coup de pied droit*
8. Jouer du pipa (O)
 - Balle et tirer vers l'arrière droit*
9. Brosser le genou gauche (O)
 - Balle et tirer vers l'arrière gauche*
10. Brosser le genou droit (O)
 - Balle et tirer vers l'arrière droit*
11. Brosser le genou gauche (O)
 - Coup de pied droit*
12. Jouer du pipa (O)
 - Balle et tirer vers l'arrière droit*
13. Brosser le genou gauche (O)
14. Dévier et frapper avec coup de poing (O)
 - a. Former le poing
 - b. Tirer vers l'arrière
 - c. Avancer et frapper avec le dos du poing droit
 - d. Repousser main gauche
 - e. Avancer en tirant avec main gauche
 - f. Frapper coup de poing droit
15. Fermeture apparente (O)
 - a. Séparer et tirer vers l'arrière
 - b. Repousser
16. Croiser les mains (N)

(N),(E),(O),(S) précise la direction vers laquelle le mouvement est effectué.