



LES 127 POSTURES

Première section

1	↑	Phase préparatoire
2	↗	Hei à droite
3	↖	Hei à gauche
4	↖	Brosser le genou à gauche
5	↘	Inverser les mains à droite
6	↖	Coup à la gorge avec la main gauche
7	↖	Frapper sous la main
8	↘	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
9	↗	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
10	→	Zhei à droite
11	→	Former la fleur
12	←	Simple fouet à droite
13	↖	Zhei à droite
14	↖	Coup de coude et d'épaule à droite
15	↙	Zhei à gauche
16	↙	Coup de coude et d'épaule à gauche
17	←	Les trois pièces ("Le petit toit chinois")
18	←	La cigogne blanche déploie ses ailes (aller et retour)
19	←	Brosser le genou à gauche
20	←	Jouer de la guitare à gauche
21	↑	Zhei à droite
22	↑	Brosser le genou à droite
23	↑	Jouer de la guitare à droite
24	↓	Zhei à gauche
25	↓	Brosser le genou à gauche
26	↓	Jouer de la guitare à gauche
27	↖	Zhei à droite
28	←	Inverser les mains à gauche
29	↖	Vol en diagonal à droite
30	↖	Coup de poing horizontal à gauche
31	↖	Na à droite
32	↙	Zhei à gauche
33	←	Inverser les mains à droite
34	↙	Vol en diagonal à gauche
35	↙	Coup de poing horizontal à droite
36	↙	Na à gauche

		Fermeture apparente :
37	↑	Croiser les mains paumes opposées
38	↑	Pas latérale à droite, mains verticales
39	↑	Ouvrir, descendre et croiser les mains
39-a	↑	Remonter et décroiser les bras, les coudes tombent.
Deuxième section		
40	↑	Phase préparatoire
41	→	Comme un éventail à droite
42	→	Frapper sous le bras droit
43	↗	Comme un éventail à gauche
44	↗	Frapper sous le bras gauche
		Emporter le tigre à la montagne :
45	↙	Les 3 mains (droite, gauche, droite)
46	↙	Lu - Chi - Chi - Na à droite
47	↙	Frapper sous le bras droit
48	↗	Les 3 mains (gauche, droite, gauche)
49	↗	Lu - Chi - Chi - Na à gauche
50	→	Zhei à droite
51	→	Demi-fouet
52	←	Enfoncer à gauche
53	←	Enfoncer à droite
54	↓	Coup de poing à l'envers à gauche
55	↑	Coup de poing à l'envers à droite
56	↖	La main qui transperce à gauche (bas)
57	←	Coup de poing vertical à gauche
58	↙	La main qui transperce à droite (bas)
59	←	Coup de poing vertical à droite
60	←	Repousser le singe 4 fois (g, d, g, d)
61	←	Coq sur la patte droite
62	←	Balancer la jambe gauche
63	↙	Triple coup
64	↙	Le serpent darde sa langue à gauche
65	←	Coq sur la patte gauche
66	←	Balancer la jambe droite
67	↖	Triple coup
68	↖	Le serpent darde sa langue à droite
69	↖	Brosser le genou droit
70	↘	Inverser les mains à gauche
71	↖	Coup à la gorge avec la main droite
72	↖	Coup de coude et d'épaule à droite

73	↙	Zhei à gauche
74	↙	Coup de coude et d'épaule à gauche
75	←	Les trois pièces ("Le petit toit chinois")
76	←	La cigogne blanche déploie ses ailes (aller et retour)
77	←	Brosser le genou gauche
78	←	(Bloquer, dévier et) Comme un éventail à droite, par le haut
79	←	L'aiguille au fond de la mer à droite
80	←	Comme un éventail à droite
81	←	Coup de poing droit à l'envers, pas en avant et frapper de la main gauche
82	→	Coup de coude à droite
83	→	Coup de pied et de poing droit à l'envers
84	↗	Coup de poing horizontal droit
85	↗	Na à gauche
86	↘	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
87	↗	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
88	→	Zhei à droite
89	→	Former la fleur
90	←	Simple fouet
91	←	Premiers nuages : 3 fois (g, d, g)
92	←	Simple fouet à droite
93	←	Gautama à droite
94	↖	Brosser le genou droit
95	↙	Plonger à gauche
96	↙	Kick à droite
97	↙	Trancher à gauche (ou "reculer sans perdre du terrain")
98	↙	Brosser le genou à gauche
99	↖	Plonger à droite
100	↖	Kick à gauche
101	→	Coup de talon gauche
102	→	Brosser le genou à gauche
103	↘	Triple coup : tranchant du pied droit, brosser le genou droit et frapper la zone pubienne à gauche
104	↗	Triple coup : tranchant du pied gauche, brosser le genou gauche et frapper la zone pubienne à droite
105	←	Coup de coude à l'arrière
106	←	Plonger à droite et remonter
107	↓	Jouer de la guitare
108	↙	La main qui transperce à droite (bas)
109	←	Coup de poing vertical à droite
110	↙	Coup de talon droit ("Qu'est-ce que je fais maintenant ?")
111	↘	Coudes opposés à gauche

111-a	↖	Remonter
111-b	↘	Serpent (brosser la cheville)
112	↓	Frapper le tigre à gauche (double coup de poing)
113	↑	Demi-tour et coq poing droit fermé
114	↑	Frapper le tigre à droite, pas circulaire
115	↑	Jouer de la guitare à droite
116	↑	Coup de talon droit, coup de genou
117	↑	Frapper les oreilles de l'adversaire, aller chercher le genou gauche
118	↑	Frapper les oreilles de l'adversaire
119	↑	Jouer de la guitare à droite
120	↓	Coup de talon à gauche
121	←	Coup de coude gauche (haut)
122	←	Les trois pièces à gauche
123	←	Les trois pièces à droite
124	↖	Coup de poing horizontal à gauche
125	↖	Na à droite
126	↙	Coup de poing horizontal à droite
127	↙	Na à gauche
128	↑	Fermeture apparente

Troisième section

	↑	Phase Préparatoire
129	←	Comme un éventail à gauche
130	←	Frapper sous le bras gauche
131	↖	Comme un éventail à droite
132	↖	Frapper sous le bras droit
		Emporter le tigre à la montagne :
133	↘	Les 3 mains (droite, gauche, droite)
134	↙	Pung à droite
	↙	Lu - Chi - Chi - Na à droite
135	↙	Frapper sous le bras droit
136	↗	Les 3 mains (gauche, droite, gauche)
137	↗	Lu - Chi - Chi - Na à gauche
138	↙	Zhei à droite
139	↙	Former la fleur
140	↗	Simple fouet à droite
141	→	Ramener les trois pièces (gauche)
		Séparer la crinière du cheval sauvage
142	↘	Gauche
143	↗	Droite
144	↘	Gauche

145	→	Frapper sous le bras droit
146	←	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
147	←	Frapper sous le bras gauche
148	→	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
149	↙	Former la fleur
150	↗	Simple fouet à gauche
151	↗	Plonger à gauche ("La clé, c'est par en haut")
152	↗	Frapper sous le bras gauche
153	→	Pung à gauche ("lever le Pung")
154	→	Frapper sous le bras gauche La fille de jade tisse ("les lianes")
155	←	Lancer la navette à droite
156	→	La lettre chinoise
157	←	Lancer la navette à droite
158	←	La jambe entre les bras
159	↓	Pung à gauche
160	↙	Frapper sous le bras gauche
161	↖↗	Pas circulaire et double traction
162	←	Frapper sous le bras droit
163	→	Lancer la navette à gauche
164	←	La lettre chinoise
165	→	Lancer la navette à gauche
166	→	La jambe entre les bras
167	↘	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
168	↗	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
169	→	Zhei à droite
170	→	Former la fleur
171	←	Simple fouet à droite
172	↔	Deuxièmes nuages : 2 fois (gauche, droite)
173	←	Simple fouet à droite
174	←	Le serpent qui rampe à gauche
175	←	La jambe entre les bras
176	←	Le coq d'or sur la patte gauche
177	←	Le coq d'or sur la patte droite
178	←	Balancer et repousser le singe 2 fois (droite, gauche) ou 4 fois
179	↗	("Olé") Zhei à droite
180	↗	Frapper sous le bras droit
181	↗	Comme un éventail à droite
182	↙	Zhei à gauche
183	↙	Frapper sous le bras gauche
184	↙	Comme un éventail à gauche
185	↗	Inverser les mains à droite

186	↙	Coup à la gorge avec la main gauche
187	↙	Coup de coude et d'épaule à gauche
188	↗	Zhei à droite
189	↗	Coup de coude et d'épaule à droite
190	←	Les trois pièces ("Le petit toit chinois")
191	←	La cigogne blanche déploie ses ailes (aller et retour)
192	←	Brosser le genou droit
193	←	(Bloquer, dévier et) Comme un éventail à droite, par le haut
194	←	L'aiguille au fond de la mer à droite
195	←	Comme un éventail à gauche
196	←	Coup de poing gauche à l'envers, pas en avant et frapper de la main droite
197	→	Coup de coude à gauche
198	→	Coup de pied gauche et de poing gauche à l'envers
199	↘	Coup de poing horizontal droit (et prendre le ballon à droite)
200	↘	Coup de poing vertical à gauche
201	↘	Coup de talon gauche ("Qu'est-ce que je fais maintenant ?")
202	↘	Coudes opposés à droite
202-a	↗	Remonter
203	↘	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
204	↗	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
205	→	Zhei à droite
206	→	Former la fleur
207	←	Simple fouet à droite
208	↔	Troisièmes nuages : 2 fois (gauche, droite)
209	←	Simple fouet à droite
210	←	Gautama à droite
211	↙	La main qui transperce à gauche (haut)
212	→	Former la fleur
213	←	Simple fouet à gauche
214	←	Gautama à gauche
215	↗	La main qui transperce à droite (haut)
216	↗	Frapper sous le bras à gauche ("Retour à l'expéditeur")
217	↘	Kick à droite
218	↘	Brosser le genou droit et coup de poing bas à gauche
219	↗	Kick à gauche
220	↗	Brosser le genou gauche et coup de poing bas à droite
221	↘	Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
222	→	"L'anthropā le" à gauche
223	↗	Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche
224	→	L'anthropā le à droite
225	↘	Séparer la crinière du cheval sauvage à droite

226	→	Frapper sous le bras droit
227	←	Saisir la queue de l'oiseau à gauche (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
228	←	Saisir la queue de l'oiseau à droite (Pung-Lu-Chi-Chi-Na)
229	→	Former la fleur
230	←	Simple fouet à gauche
231	←	Le serpent qui rampe à droite
232	←	Gautama à gauche
233	↖	Coup de poing puis main ouverte vers le haut à droite
234	→	Former la fleur
235	←	Simple fouet à droite
236	←	Le serpent qui rampe à gauche
237	←	Gautama à droite
238	↙	Coup de poing vers le haut à gauche
239	←	Reculer pour chercher la tigre
240	↑	Le tire-bouchon à gauche
241	↙	Le tire-bouchon à droite
242	←	Frapper du pied gauche (cibles)
243	←	Frapper du pied droit (cibles)
244	↙	Tirer à l'arc sur le tigre à gauche
245	↖	Tirer à l'arc sur le tigre à droite
246	↖	Brosser le genou droit
247	↖	Coup de poing à l'envers à droite
248	↖	Coup de poing horizontal à gauche
249	↖	Na à droite
250	↙	Zhei à gauche
251	↙	Brosser le genou gauche
252	↙	Coup de poing horizontal à gauche
253	↙	Coup de poing horizontal à droite
254	↙	Na à gauche
255	↑	Fermeture