



# LES 24 POSTURES

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1  | ↑ | Phase préparatoire (en 2 temps)                         |
| 2  | ← | Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche          |
| 3  | ← | Séparer la crinière du cheval sauvage à droite          |
| 4  | ← | Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche – suivre |
| 5  | ← | La cigogne blanche déploie ses ailes                    |
| 6  | ← | Brosser le genou gauche                                 |
| 7  | ← | Brosser le genou droit                                  |
| 8  | ← | Brosser le genou gauche – <i>suivre</i>                 |
| 9  | ← | Jouer de la guitare                                     |
| 10 | ← | Reculer en repoussant le singe de la main droite        |
| 11 | ← | Reculer en repoussant le singe de la main gauche        |
| 12 | ← | Reculer en repoussant le singe de la main droite        |
| 13 | ← | Reculer en repoussant le singe de la main gauche        |
| 14 |   | Saisir la queue de l'oiseau à gauche:                   |
| 15 | ← | Pung (parer)  |
| 16 | ← | Lu (tirer)  |
| 17 | ← | Chi (presser)   |
| 18 | ← | Na (pousser)  |
| 19 |   | Saisir la queue de l'oiseau à droite:                   |
| 20 | → | Pung  |
| 21 | → | Lu  |
| 22 | → | Chi   |
| 23 | → | Na  |
| 24 | ← | Les deux poissons                                       |
| 25 | ← | Simple fouet  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 26 | ← | Mouvoir les mains comme des nuages                 |
| 27 | ← | Simple fouet                                       |
| 28 | ← | Flatter l'encolure du cheval                       |
| 29 | ↗ | Coup du pied droit                                 |
| 30 | ↖ | Frapper les oreilles de l'adversaire               |
| 31 | ↘ | Se retourner et coup du pied gauche                |
| 32 | ↗ | Le serpent qui rampe (gauche)                      |
| 33 | → | Le coq d'or sur la patte droite                    |
| 34 | ↘ | Le serpent qui rampe (droite)                      |
| 35 | → | Le coq d'or sur la patte gauche                    |
| 36 |   | La fille de Jade tisse:                            |
| 37 | ↘ | Lancer la navette à droite                         |
| 38 | ↗ | Lancer la navette à gauche – <i>suivre</i>         |
| 39 | → | L'aiguille au fond de la mer                       |
| 40 | → | Comme un éventail                                  |
| 41 | ← | Se retourner, parer et frapper du poing à l'envers |
| 42 | ← | Pas en avant et coup de poing vertical             |
| 43 | ← | Na   |
| 44 | ↑ | Croiser les mains                                  |
| 45 | ↑ | <i>Phase finale</i> : retour au point de départ    |