

LA FORME DES 108

1^{ère} section

Ouverture
Relever le manteau
Prendre une balle (op shou)
Parer d'une main (pan) à gauche
Prendre une balle (op shou)
Parer des deux mains (double an pan)
Tirer (loi)
Presser (jai)
Ecarter
Repousser (an)
Poissons Yin Yang à gauche
Poissons Yin Yang à droite
Simple fouet
Lever les mains (tai shou)
Tirer (loi)
Coup de coude (jao pan)
La grue blanche déploie ses ailes
Brosser le genou (lo xian pou) à gauche
Jouer du pipa (so fei pipa)
Brosser le genou (lo xian pou) à gauche
Brosser le genou (lo xian pou) à droite
Brosser le genou (lo xian pou) à gauche
Jouer du pipa (so fei pipa)
Brosser le genou (lo xian pou) à gauche
Frapper du poing
Avancer et frapper du poing
Fermeture apparente
Tourner
Croiser les mains

2^{ème} section

Enlacer le tigre et retourner à la montagne
Tirer (loi)
Presser (jai)
Ecarter
Repousser (an)
Poissons Yin Yang

Poing sous le coude
Reculer en repoussant le singe (5x)
Vol oblique
Lever les mains (tai shou)
Tirer (loi)
Coup de coude (jao pan)
La grue blanche déploie ses ailes
Brosser le genou (lo xian pou) à gauche
L'aiguille au fond de la mer
Lever les mains comme un éventail
Tourner et frapper du poing
Avancer et frapper du poing
Tirer
Couper (li)
Prendre une balle (op shou)
Parer des deux mains (double an pan)
Tirer (loi)
Presser (jai)
Ecarter
Repousser (an)
Poissons Yin Yang
Simple fouet
Nuages et mains (yun shou) (4 pas)
Simple fouet
Caresser l'encolure du cheval
Frapper du pied à droite
Frapper du pied à gauche
Tourner
Frapper du talon gauche
Brosser le genou (lo xian pou) à gauche
Brosser le genou (lo xian pou) à droite
Avancer et frapper du poing vers le bas (planter le nain de jardin)
Tourner et frapper du poing
Avancer et frapper du poing
Tirer
Couper (li)
Croiser les mains
Frapper du talon droit
Demi-bouddha
Frapper le tigre à gauche
Frapper le tigre à droite
Changer les mains

Croiser les mains et frapper du talon droit
Frapper les oreilles du tigre (Le double vent perce les oreilles)
Croiser les mains
Frapper du talon gauche
Tourner
Frapper du talon droit
Avancer et frapper du poing
Fermeture apparente
Tourner
Croiser les mains

3^{ème} section

Enlacer le tigre et retourner à la montagne
Tirer (loi)
Presser (jai)
Ecarter
Repousser (an)
Poissons Yin Yang
Simple fouet
Le cheval sauvage agite sa crinière à droite et à gauche (Séparer la crinière du cheval à droite et à gauche)
Parer d'une main (pan) à gauche
Prendre une balle (op shou)
Parer des deux mains (double an pan)
Tirer (loi)
Presser (jai)
Ecarter
Repousser (an)
Poissons Yin Yang
Simple fouet
La fille de jade tisse et lance la navette à gauche et à droite
Parer d'une main (pan) à gauche
Prendre une balle (op shou)
Parer des deux mains (double an pan)
Tirer (loi)
Presser (jai)
Ecarter
Repousser (an)
Poissons Yin Yang
Simple fouet
Nuages et mains (yun shou) (3 pas)

Simple fouet
Le serpent qui rampe
Le coq d'or se tient sur une patte à gauche et à droite
Reculer en repoussant le singe (3x)
Vol oblique
Lever les mains (taï shou)
Tirer (loi)
Coup de coude (jao pan)
La grue blanche déploie ses ailes
Brosser le genou (lo xian pou) à gauche
L'aiguille au fond de la mer
Lever les mains comme un éventail
Tourner et frapper du poing
Le serpent blanc darde sa langue
Avancer et frapper du poing
Tirer
Couper (li)
Prendre une balle (op shou)
Parer des deux mains (double an pan)
Tirer (loi)
Presser (jai)
Ecarter
Repousser (an)
Poissons Yin Yang
Simple fouet
Nuages et mains (yun shou) (2 pas)
Simple fouet
Caresser l'encolure du cheval
La main qui perce
Tourner
Frapper du talon droit
Avancer (le patineur)
Frapper du poing au pubis
Tirer
Couper (li)
Prendre une balle (op shou)
Parer des deux mains (double an pan)
Tirer (loi)
Presser (jai)
Ecarter
Repousser (an)
Poissons Yin Yang

Simple fouet
Le serpent qui rampe
Former les sept étoiles
Chevaucher le tigre
Tourner et balayer le lotus
Coup de pied
Tirer sur le tigre avec l'arc
Avancer et frapper du poing
Fermeture apparente
Tourner
Croiser les mains