

Leung Yi Chuan

SECTION 1

- 1) Wu Chi
- 2) Début Leung Yi Chuan
- 3) Enlacer le Tai-Chi
- 4) Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche
- 5) Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
- 6) Paume, Spirale, Avancer
- 7) Brosser le genou et pousser avec le pas ondulant
- 8) Jouer du luth à droite
- 9) Spirale et séparer les mains
- 10) Tourner le corps, séparer les mains à gauche
- 11) Saisir la queue de l'oiseau
- 12) Presser et repousser le tigre
- 13) Regarder le paysage en jouant de la musique
- 14) Regarder les fleurs sur la balustrade
- 15) Avancer et reculer en spirale
- 16) Brosser le genou et pousser avec le pas ondulant à gauche
- 17) Jouer du luth à gauche
- 18) L'aiguille au fond de la mer
- 19) L'éventail à travers le dos
- 20) Apprivoiser le tigre à gauche
- 21) Coup du talon à droite
- 22) Apprivoiser le tigre à droite
- 23) Coup de talon à gauche
- 24) Tourner à droite et repousser le singe
- 25) Tourner à gauche et repousser le singe
- 26) Trancher à gauche et à droite
- 27) Bouger les mains comme les nuages

SECTION 2

- 28) Cueillir des fleurs en l'air
- 29) Le dragon volant secoue sa queue
- 30) Ecoper la lune au fond de la mer
- 31) Tourner avec coup de talon à gauche
- 32) Avancer, coup de talon rapide à droite
- 33) Pousser avec un pas ondulant
- 34) Simple fouet
- 35) La grue blanche déploie ses ailes
- 36) Avancer, spirale
- 37) Brosser le genou à droite
- 38) Déployer les deux ailes
- 39) Avancer et pousser

- 40) Reculer et enrouer le rideau
- 41) Reculer et repousser le singe
- 42) Simple fouet oblique
- 43) Bouger les mains comme les nuages sur place
- 44) Le papillon bat des ailes entre les fleurs
- 45) Ouvrir la fenêtre pour regarder la lune
- 46) Tourner vers la gauche et essuyer
- 47) Brosser le genou à gauche
- 48) Reculer et pousser à gauche
- 49) Reculer et sauter
- 50) Le chat attrape la souris
- 51) Se retourner et attraper la souris
- 52) Le chat attrape la souris
- 53) Se retourner et attraper la souris
- 54) Se réveiller et attraper la souris

SECTION 3

- 55) Le dragon se transforme en image
- 56) Tourner le corps et séparer les mains à gauche
- 57) Reculer et bouger les mains comme les nuages
- 58) Tourbillonner et jouer du luth
- 59) Le dragon regarde derrière
- 60) Tourner le corps et séparer les mains à droite
- 61) Tourner le corps et séparer les mains à gauche
- 62) Le dragon vert s'accroupit
- 63) Tourbillonner, agiter les mains (Séparer les mains)
- 64) *Le dragon vert s'accroupit*
- 65) Mélanger le Yin et le Yang
- 66) Tourbillonner comme une tornade
- 67) Saisir la queue d'oiseau
- 68) Presser et repousser le tigre féroce
- 69) Le dragon voyageur sort de l'eau
- 70) Sauter et tourbillonner comme une tornade
- 71) Le moulin à vent
- 72) Le tigre noir déchire le coeur
- 73) Le dragon regarde derrière
- 74) Coup de poing foudroyant
- 75) Le moulin à vent, reculer
- 76) La grue debout entre les poules
- 77) Le dragon voyageur sort de l'eau
- 78) Double coup de pied lotus
- 79) Apprivoiser le tigre
- 80) Croiser les mains
- 81) Conclusion (Yin et Yang se rejoignent)