



# LES 108 POSTURES

## Première section

•	3.00	↑	Phase préparatoire (en 2 temps)
•	3.45		<b>Saisir la queue de l'oiseau</b>
•		↑	Pung à gauche (parer)
•		→	Pung à droite (parer) - suivre
•		→	Lu (tirer)
•		→	Chi (presser) - suivre
•		→	Na (pousser) - suivre
•	5.25		Les deux poissons
•		←	Simple fouet
•	6.00	↗	Lever les mains
•		←	Coup d'épaule
•	6.45	←	La cigogne blanche déploie ses ailes
•	7.05	←	Brosser le genou gauche - suivre
•		←	Jouer de la guitare
•	7.45	←	Brosser le genou gauche
•		←	Brosser le genou droit
•		←	Brosser le genou gauche - suivre
•		←	Jouer de la guitare
•	9.00	←	Brosser le genou gauche
•		←	Coup de point à l'envers
•		←	Pas en avant et coup de poing vertical - suivre
•		↑	Fermeture apparente (Na)
•		↑	Croiser les mains (en 2 temps)

## Deuxième section

◆	11.00		<b>Emporter le tigre dans la montagne</b>
◆		↘	Brosser le genou droit - suivre
◆		↘	Lu
◆		↘	Chi - suivre
◆		↘	Na - suivre
◆	12.30		Les deux poissons
◆		←	Demi fouet
◆	13.40	←	Le poing sous le coude
◆		←	Reculer en repoussant le singe de la main droite.
◆		←	Reculer en repoussant le singe de la main gauche
◆		←	Reculer en repoussant le singe de la main droite
◆	14.45	↗	Le vol en diagonale - suivre
◆	15.15	↗	Lever les mains (coup de hache)
◆		←	Coup d'épaule
◆	15.55	←	La cigogne blanche déploie ses ailes
◆	16.15	←	Brosser le genou gauche - suivre
◆		←	L'aiguille au fond de la mer
◆	17.10	←	Comme un éventail
◆		→	Se retourner et frapper du poing et de la main
◆		→	Parer et frapper du poing à l'envers
◆		→	Pas en avant et coup de poing vertical - suivre
◆	18.30	→	Na
◆			<b>Saisir la queue de l'oiseau</b>
◆		→	Pas en avant et pung à droite - suivre
◆		→	Lu
◆		→	Chi - suivre
◆		→	Na - suivre
◆	19.55		Les deux poissons

◆		←	Simple fouet
◆	20.30	↑	Mouvoir les mains comme des nuages (1 <sup>ière</sup> fois)
◆	21.40	←	Simple fouet
◆	22.00	←	Flatter l'encolure du cheval
◆	22.25	↖	Séparer les pieds : coup de pied droit
◆		↙	Séparer les pieds : coup de pied gauche
◆		↗	Tourner et donner un coup du talon gauche
◆	23.25	→	Brosser le genou gauche
◆		→	Brosser le genou droit
◆	24.00	→	Brosser le genou gauche et coup de poing vers le bas
◆		←	Se retourner et frapper du poing et de la main
◆		←	Parer et frapper du poing à l'envers
◆		←	Pas en avant et coup de poing vertical - suivre
◆	25.30	←	Na
◆		↖	Coup du talon droit en diagonale
◆	26.00	↙	Frapper le tigre à gauche (les chandelles)
◆		↗	Frapper le tigre à droite -suivre
◆	26.40	↗	Coup du talon droit
◆		→	Frapper les oreilles de l'adversaire
◆	27.10	↗	Coup de talon gauche
◆		↖	Se retourner et coup du talon droit
◆		←	Coup de poing à l'envers
◆		←	Pas en avant et coup de poing vertical - suivre
◆		↑	Fermeture apparente (Na)
◆		↑	Croiser les mains (en 2 temps)

## Troisième section

◇	29.25		<b>Emporter le tigre dans la montagne</b>
◇		↘	Brosser le genou droit - suivre
◇		↘	Lu
◇		↘	Chi - suivre
◇		↘	Na - suivre
◇	30.45		Les deux poissons
◇		↖	Simple fouet oblique
◇		→	Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
◇		→	Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche
◇		→	Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
◇	32.20		<b>Saisir la queue de l'oiseau</b>
◇		↑	Pung gauche
◇		→	Pung droite - suivre
◇		→	Lu
◇		→	Chi - suivre
◇		→	Na - suivre
◇	33.55		Les deux poissons
◇		←	Simple fouet
◇	34.30		<b>La fille de jade tisse :</b>
◇		↗	Lancer la navette à gauche
◇		↖	Lancer la navette à droite
◇		↘	Lancer la navette à gauche
◇		↘	Lancer la navette à droite
◇	36.05		<b>Saisir la queue de l'oiseau</b>
◇		↑	Pung gauche
◇		→	Lu
◇		→	Chi - suivre
◇		→	Na - suivre

◇	37.30		Les deux poissons
◇		←	Simple fouet
◇	38.10	↑	Mouvoir les mains comme des nuages - 2 <sup>ième</sup> fois
◇	39.30	←	Simple fouet
◇		←	Le serpent qui rampe
◇		←	Le coq d'or sur la patte gauche
◇		←	Le coq d'or sur la patte droite
◇	40.45	←	Reculer en repoussant le singe, main droite
◇		←	Reculer en repoussant le singe, main gauche
◇		←	Reculer en repoussant le singe, main droite
◇	41.45	↗	Le vol en diagonal - suivre
◇	42.10	↗	Lever les mains (coup de hache)
◇		←	Coup d'épaule
◇	42.50	←	La cigogne blanche déploie ses ailes
◇	43.10	←	Brosser le genou gauche - suivre
◇		←	L'aiguille au fond de la mer
◇	43.55	←	Comme un éventail
◇		→	Se retourner : le serpent blanc darde sa langue
◇		→	Parer et frapper du poing à l'envers
◇		→	Pas en avant et coup de poing vertical - suivre
◇		→	Na
◇	45.10		<b>Saisir la queue de l'oiseau</b>
◇		→	Pas en avant et pung à droite - suivre
◇		→	Lu
◇		→	Chi - suivre
◇		→	Na - suivre
◇			Les deux poissons
◇		←	Simple fouet
◇	47.00	↑	Mouvoir les mains comme des nuages - 3 <sup>ème</sup> fois

◇	48.55	←	Simple fouet
◇	49.20	←	Flatter l'encolure du cheval et la main qui transperce
◇		→	Tourner et donner un coup du talon droit
◇		→	Brosser le genou et frapper la région pubienne
◇	50.15		<b>Saisir la queue de l'oiseau</b>
◇		→	Pung droite - suivre
◇		→	Lu
◇		→	Chi - suivre
◇		→	Na - suivre
◇	51.15		Les deux poissons
◇		←	Simple fouet
◇		←	Le serpent qui rampe
◇	52.15	↖	Aller vers les 7 étoiles
◇		↖	Reculer pour chevaucher le tigre
◇		←	Tourner et frapper le pied
◇		↘	Tirer à l'arc sur le tigre
◇		←	Frapper du poing à l'envers
◇		←	Pas en avant et coup de poing vertical - suivre
◇		↑	Fermeture (Na + retour)
◇		↑	Croiser les mains (en 2 temps)
◇		↑	Phase finale : retour au point de départ

**Légende:** • 1<sup>ère</sup> Section      ◆ 2<sup>ème</sup> Section      ◇ 3<sup>ème</sup> Section  
Minutage approximatif du vidéo indiqué dans la 2<sup>e</sup> colonne.