

Style Wu³ Hao style Tung

dit Kai He, « ouvert et fermé », dit aussi « dur »

1. Preparation - Yu bei shi
2. Ouvert Fermé - Kai He
3. Ouvert Fermé - Kai He
4. Simple Fouet - Dan bian
5. Rapprocher les mains - Ti shou shang shi
6. Belle dame à la navette - Yu nü chuan suo
7. Ouvert Fermé - Kai He
8. Brosser le genou gauche et pousser - Zuo xi niu bu
9. Ouvert Fermé - Kai He
10. Brosser le genou gauche et pousser - Zuo xi niu bu
11. Pas en avant, parer, coup de poing - Shang bu ban lan chui
12. Reculer et sceller- Ru feng si bi

DEUXIEME PARTIE

13. Porter le tigre à la montagne et pousser - Bao hu tui shan
14. Ouvert Fermé - Kai He
15. Simple Fouet - Dan bian
16. Poing sous le coude - Zhou di kan chui
17. Repousser le singe- Dao nian hou
18. Belle dame à la navette- Yu nü chuan suo
19. Ouvert Fermé - Kai He
20. Brosser le genou gauche et pousser - Zuo xi niu bu
21. Ouvert Fermé - Kai He
22. Aiguille au fond de la mer- Hai di zhen
23. Mains en éventail - Shan tong bei
24. Tourner le corps - Fan shen
25. Un pas et pousser-
26. Ouvert Fermé - Kai He
27. Simple Fouet - Dan bian
28. Mains Nuages - Yun Shou
29. Simple Fouet - Dan bian
30. Caresser l'encolure du cheval - Gao tan ma
31. Coup de pied droit - You qi jiao
32. Coup de pied gauche - Zuo qi jiao
33. Tourner et Coup de pied gauche - Zhuan shen ceng jiao
34. Brosser le genou gauche et pousser - Zuo xi niu bu
35. Brosser le genou droit et pousser - You xi niu bu
36. Pas en avant et coup de poing bas - Jian bu da chui
37. Tourner, pas en avant et coup de poing -Zhuan Shang bu ban lan chui
38. Coup de pied droit - You qi jiao
39. Coup de pied gauche- Zuo qi jiao
40. Tourner et Coup de pied droit - Zhuan you qi jiao
41. Pas en avant, parer, coup de poing - Shang bu ban lan chui

42. Reculer et sceller- Ru feng si bi

TROISIEME PARTIE

43. Porter le tigre à la montagne et pousser - Bao hu tui shan
44. Ouvert Fermé - Kai He
45. Simple Fouet Diagonal - Xie dan bian
46. Séparer la crinière du cheval sauvage - Ye ma fen zong
47. Ouvert Fermé - Kai He
48. Simple Fouet - Dan bian
49. Belle dame à la navette - Yu nü chuan suo
50. Ouvert Fermé - Kai He
51. Simple Fouet - Dan bian
52. Mains nuages - Yun Shou
53. Simple Fouet - Dan bian
54. Simple Fouet Low Posture -Dan bian xia shi
55. Coq d'or sur une patte - Geng ji du li
56. Repousser le singe- Dao nian hou
57. Belle dame à la navette - Yu nü chuan suo
58. Ouvert Fermé - Kai He
59. Brosse le genou gauche et pousser -Zuo xi niu bu
60. Ouvert Fermé - Kai He
61. Aiguille au fond de la mer- Hai di zhen
62. Mains en éventail- Shan tong bei
63. Tourner le corps - Fan shen
64. Un pas et pousser-
65. Ouvert Fermé - Kai He
66. Simple Fouet - Dan bian
67. Mains nuages - Yun Shou
68. Simple Fouet - Dan bian
69. Pousser vers le cœur - Dui xin zhang
70. Tourner et coup de pied lotus- Zhuan shen shi zi bai lian
71. Pas et coup de poing à l'entre-jambes - Shang bu zhi(dang) chui
72. Ouvert Fermé - Kai He
73. Simple Fouet - Dan bian
74. Simple Fouet posture basse - Dan bian xia shi
75. Avancer vers les 7 étoiles - Shang bu qi xing
76. Reculer et chevaucher le tigre - Tui bu kua hu
77. Tourner et coup de pied lotus double - Zhuan jiao bai lian
78. Viser le tigre avec un arc court - Wan gong she hu
79. Double frappe des poings - Shuang bao chui
80. Reculer et faire Ouvert Fermé - Tui bu kai he
83. Ouvert Fermé de fermeture - Shou shi Kai He