

SABRE DU TAICHI FORME YANG

- 01 – Mouvement initial
- 02 – Avancer et former les 7 étoiles
- 03 – Reculer et chevaucher le tigre
- 04 – Crinière du cheval sauvage
- 05 – Le héros prêt à l'attaque
- 06 – Le dragon noir agite la queue
- 07 – La belle dame à la navette en pointant le sabre
- 08 – Pousser le bateau
- 09 – La grue blanche déploie ses ailes
- 10 – Paume des cinq éléments
- 11 – Le vent balaye les feuilles de lotus
- 12 – Simple fouet diagonal
- 13 – La belle dame à la navette n°1
- 14 – La belle dame à la navette n°2
- 15 – La belle dame à la navette n°3
- 16 – La belle dame à la navette n°4
- 17 – Séquence des trois étoiles
- 18 – Repousser le singe au sud-est avec rotation du poignet
- 19 – La belle dame à la navette en pointant le sabre
- 20 – La belle dame à la navette n°2
- 21 – Prendre le sabre et coup de pied à la lune
- 22 – Frapper le tigre à gauche
- 23 – Frapper le tigre à droite
- 24 – Coup de talon droit
- 25 – Prendre la carpe dans le lac
- 26 – Séquence des trois étoiles
- 27 – Le dragon couronne le pôle
- 28 – La grue blanche déploie ses ailes
- 29 – Paume des cinq éléments
- 30 – La grue blanche déploie ses ailes
- 31 – Sauter par dessus le serpent et repousser le singe au sud-est
- 32 – La belle dame à la navette n°4
- 33 – La belle dame à la navette n°2
- 34 – Reculer et former les 7 étoiles
- 35 – Mouvement final