

Noms des mouvements de la forme longue de Taiji Quan style Yang

Première partie – La terre

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 1 | Ouverture |
| 2 | Saisir la queue de l'oiseau |
| 3 | Simple manoeuvre |
| 4 | Simple fouet |
| 5 | Elever les mains |
| 6 | La grue blanche déploie ses ailes |
| 7 | Un pas, broser le genou |
| 8 | Saisir le pipa |
| 9 | Un pas, broser le genou (3 fois) |
| 10 | Saisir le pipa |
| 11 | Un pas, broser le genou |
| 12 | Coup de poing circulaire |
| 13 | Un pas, coup de poing direct |
| 14 | Fermeture apparente |
| 15 | Croiser les bras |

Deuxième partie – L'homme

- | | |
|----|---|
| 16 | Serrer et emporter le tigre sur la montagne |
| 17 | Saisir la queue de l'oiseau |
| 18 | Simple manoeuvre |
| 19 | Le poing sous le coude |
| 20 | Reculer et repousser le singe (3 fois) |
| 21 | Vol en diagonale |
| 22 | Elever les mains |
| 23 | La grue blanche déploie ses ailes |
| 24 | Un pas, broser le genou |
| 25 | L'aiguille au fond de la mer |
| 26 | Déployer l'éventail |
| 27 | Se retourner |
| 28 | Une série de coups de poing |
| 29 | Coup de poing circulaire |
| 30 | Un pas, coup de poing direct |
| 31 | Saisir la queue de l'oiseau |
| 32 | Simple manoeuvre |
| 33 | Simple fouet |
| 34 | Mouvoir les mains comme des nuages (3 fois) |
| 35 | Simple fouet |

36	Caresser l'encolure du cheval
37	Séparer le pied droit
38	Séparer le pied gauche
39	Se retourner, coup de talon gauche
40	Brosser le genou (2 fois)
41	Coup de poing bas
42	Se retourner
43	Une série de coups de poing
44	Coup de poing circulaire
45	Un pas, coup de poing direct
46	Coup de talon droit
47	Frapper le tigre à gauche
48	La roue
49	Frapper le tigre à droite
50	Coup de talon droit
51	Tourner, percer les oreilles
52	Coup de talon gauche
53	Un tour complet
54	Coup de talon droit
55	Ecraser
56	Un pas, coup de poing direct
57	Fermeture apparente
58	Croiser les bras
	Troisième partie – Le ciel
59	Serrer et emporter le tigre sur la montagne
60	Saisir la queue de l'oiseau
61	Simple manoeuvre
62	Simple fouet
63	Séparer la queue du cheval sauvage (3 fois)
64	Saisir la queue de l'oiseau
65	Simple manoeuvre
66	Simple fouet
67	La fille de jade lance la navette aux quatre coins de l'horizon
68	Saisir la queue de l'oiseau
69	Simple manoeuvre
70	Simple fouet
71	Mouvoir les mains comme des nuages (3 fois)
72	Le serpent qui rampe
73	Le coq d'or se tient sur une patte

74	Le coq d'or change de patte
75	Reculer et repousser le singe (3 fois)
76	Vol en diagonale
77	Elever les mains
78	La grue blanche déploie ses ailes
79	Un pas, broser le genou
80	L'aiguille au fond de la mer
81	Déployer l'éventail
82	Se retourner
83	Le serpent blanc darde sa langue
84	Coup de poing circulaire
85	Un pas, coup de poing direct
86	Saisir la queue de l'oiseau
87	Simple manoeuvre
88	Simple fouet
89	Mouvoir les mains comme des nuages (3 fois)
90	Simple fouet
91	Caresser l'encolure du cheval
92	La main qui perce
93	Se retourner, coup de pied à la lune
94	Coup de poing bas et long
95	Saisir la queue de l'oiseau
96	Simple manoeuvre
97	Simple fouet
98	Le serpent qui rampe
99	Un pas vers les sept étoiles
100	Reculer et chevaucher le tigre
101	Tournoyer
102	Balayer le lotus
103	Bander l'arc
104	Coup de poing circulaire
105	Un pas, coup de poing direct
106	Fermeture apparente
107	Croiser les bras
108	Fermeture