

Les mouvements de la forme Essentielle en 22 séquences

1. Préparation, Ouverture
2. Caresser la queue de l'oiseau (*Parer à gauche, parer à droite, tirer en enroulant, presser, pousser*)
3. Séparer la crinière du cheval à gauche
4. La fille de jade lance et tisse ses navettes (2)
5. Brosser le genou à droite
6. Le Coq doré se tiens sur une patte (*D et G*)
7. Repousser le singe (2)
8. La main qui transperce
9. Séparer le pied droit
10. Coup de talon à gauche
11. Frapper les oreilles de l'adversaire
12. Percer l'aiguille au fond de la mer
13. Agiter les mains comme des nuages en tournant (*ou 3 nuages classiques*)
14. Simple fouet - Le serpent qui rampe
15. Un pas vers les 7 étoiles
16. Chevaucher le tigre
17. Se retourner et balayer le lotus
18. Tirer sur le tigre
19. Avancer parer, coup de poing (*Ban lan chui*)
20. Fermeture apparente
21. Croiser les mains
22. Fermeture