

La forme 32 à mains nues

- 1- Ouverture
- 2- Saisir la queue de l'oiseau
- 3- Pincer le fouet
- 4- Tenir le pipa
- 5- Avancer, coup de poing droite
- 6- Les bras du vent
- 7- Effleurer le genou
- 8- Pincer le fouet
- 9- Mains des nuages
- 10- Séparer la crinière du cheval (gauche et droite)
- 11- Aiguille au fond de la mer
- 12- Un éventail
- 13- Saisir la queue de l'oiseau
- 14- Tourner à gauche (180°) avec le poing gauche
- 15- Lü ji droit et gauche
- 16- Un coup du pied frappé droit
- 17- Monter pied gauche
- 18- Avec les bras et le pied droit explosif
- 19- Brosser genou gauche, coup de poing vers le base
- 20- Lancer la navette à droite puis à gauche
- 21- Poing gauche sous le coude droit
- 22- Reculer et repousser
- 23- Un pas de Poupu vers droite
- 24- Le coq sur la patte
- 25- Un pas de Poupu vers gauche
- 26- Bras croisé devant poitrine, pied droit sur la pointe
- 27- Reculer le poids du corps avec la main droite en haut
- 28- Tourner à droite, coup de pied circulaire, de face frapper les mains
- 29- Pivoter le buste à gauche avec les poings
- 30- Saisir la queue de l'oiseau
- 31- Croiser les mains
- 32- fermeture