

Les 96 postures de la Forme Wu (Wu Yuxiang) Transmis par Hao Shaoru

Première partie

- Posture 1: Posture de préparation
- Posture 2: Saisir le pan de l'habit à gauche
- Posture 3: Saisir le pan de l'habit à droite
- Posture 4: Simple Fouet
- Posture 5: Elever les mains
- Posture 6: La grue blanche déploie ses ailes
- Posture 7: Brosser le genou en diagonale
- Posture 8: Jouer du pipa (*la main joue du pipa*)
- Posture 9: Brosser le genou en diagonale
- Posture 10: Jouer du pipa
- Posture 11: Avancer, dévier, parer et donner un coup de poing
- Posture 12: La fermeture apparente

Deuxième partie

- Posture 13: Embrasser le tigre et le ramener à la montagne
- Posture 14: Jouer du pipa
- Posture 15: Saisir le pan de l'habit à droite
- Posture 16: Simple Fouet
- Posture 17: Elever les mains
- Posture 18: Le poing sous le coude (*regarder le poing sous le coude*)
- Posture 19: Tourner à gauche et repousser le singe
- Posture 20: Tourner à droite et repousser le singe
- Posture 21: Tourner à gauche et repousser le singe
- Posture 22: Tourner à droite et repousser le singe
- Posture 23: Jouer du pipa
- Posture 24: La grue blanche déploie ses ailes
- Posture 25: Brosser le genou en diagonale
- Posture 26: Jouer du pipa
- Posture 27: Presser vers le bas
- Posture 28: Le dragon vert sort de l'eau
- Posture 29: Se retourner
- Posture 30: Les trois mouvements dans le dos (*les trois mouvements du cocon*)
- Posture 31: Simple Fouet
- Posture 32: Posture basse (*le serpent qui rampe*)
- Posture 33: Les mains comme des nuages
- Posture 34: Simple Fouet
- Posture 35: Elever les mains (*j'élève les mains et j'y vais*)
- Posture 36: S'élever et atteindre le cheval (*se redresser et saisir la bride du cheval*)
- Posture 37: Maîtriser le tigre à gauche
- Posture 38: Donner un coup de pied à droite (*séparer le pied*)
- Posture 39: Maîtriser le tigre à droite
- Posture 40: Donner un coup de pied à gauche
- Posture 41: Se retourner et donner un coup de talon
- Posture 42: Simple Fouet
- Posture 43: Faire un pas et donner un coup de poing (*prendre un appui solide pour un coup de poing*)
- Posture 44: Se retourner et donner deux coups de pied
- Posture 45: Envelopper le corps
- Posture 46: Faire un pas en arrière et donner un coup de pied

Posture 47: Se retourner et donner un coup de talon
Posture 48: Avancer, dévier, parer et donner un coup de poing
Posture 49: Fermeture apparente

Troisième partie

Posture 50: Embrasser le tigre et le ramener à la montagne
Posture 51: Jouer du pipa
Posture 52: Saisir le pan de l'habit à droite
Posture 53: Simple Fouet en diagonale
Posture 54: Posture basse
Posture 55: Saisir la crinière du cheval
Posture 56: Simple Fouet
Posture 57: La fille de jade lance la navette
Posture 58: Jouer du pipa
Posture 59: Saisir le pan de l'habit à droite
Posture 60: Simple Fouet
Posture 61: Posture basse
Posture 62: Les mains comme des nuages
Posture 63: Simple Fouet
Posture 64: Posture basse
Posture 65: Le coq d'or se tient sur une patte (*le coq matinal*)
Posture 66: Tourner à gauche et repousser le singe
Posture 67: Tourner à droite et repousser le singe
Posture 68: Tourner à gauche et repousser le singe
Posture 69: Tourner à droite et repousser le singe
Posture 70: Jouer du pipa
Posture 71: La grue blanche déploie ses ailes
Posture 72: Brosser le genou en diagonale
Posture 73: Jouer du pipa
Posture 74: Presser vers le bas
Posture 75: Le dragon vert sort de l'eau
Posture 76: Se retourner
Posture 77: Les trois mouvements dans le dos
Posture 78: Simple Fouet
Posture 79: Posture basse
Posture 80: Les mains comme des nuages
Posture 81: Simple Fouet
Posture 82: Elever les mains
Posture 83: S'élever et atteindre le cheval
Posture 84: Les paumes devant la poitrine
Posture 85: Se retourner et balayer le lotus (*le coup de pied en croix*)
Posture 86: Avancer et donner un coup de poing au bas-ventre
Posture 87: Saisir le pan de l'habit à droite
Posture 88: Simple Fouet
Posture 89: Posture basse
Posture 90: Avancer et former les étoiles de la Grande Ourse
Posture 91: Reculer et chevaucher le tigre
Posture 92: Balayer le lotus
Posture 93: Bander l'arc et tirer sur le tigre (*viser le tigre*)
Posture 94: Double coup de poing
Posture 95: Jouer du pipa
Posture 96: Posture de clôture

-