

Les 97 postures de la forme de SUN LUTANG selon sa fille SUN JIANYUN transmis par CHEN GUOFU

Première partie

- 1- Posture du commencement :
- 2- Saisir le pan de l'habit
- 3- Ouvrir les mains
- 4- Fermer les mains
- 5- Simple fouet
- 6- Elever les mains
- 7- La grue blanche déploie ses ailes
- 8- Ouvrir les mains
- 9- Fermer les mains
- 10- Brosser le genou à gauche
- 11- Jouer du pipa
- 12- Avancer, parer, dévier et coup de poing vers l'avant
- 13- Fermeture apparente

Deuxième Partie

- 14- Embrasser le tigre et le ramener dans la montagne
- 15- Ouvrir les mains
- 16- Fermer les mains
- 17- Brosser le genou à droite
- 18- Saisir le pan de l'habit
- 19- Ouvrir les mains
- 20- Fermer les mains
- 21- Simple fouet
- 22- Poing sous le coude
- 23- Repousser le singe à gauche
- 24- Repousser le singe à droite Repousser le singe à gauche Repousser le singe à droite
- 25- Jouer du pipa
- 26- La grue blanche déploie ses ailes
- 27- Ouvrir les mains
- 28- Fermer les mains
- 29- Brosser le genou à gauche
- 30- Jouer du pipa
- 31- Les 3 connexions à travers le dos
- 32- Saisir le pan de l'habit
- 33- Ouvrir les mains
- 34- Fermer les mains
- 35- Simple fouet
- 36- Les mains comme des nuages
- 37- Flatter l'encolure du cheval
- 38- Séparation du pied à droite
- 39- Séparation du pied à gauche
- 40- Donner un coup de talon
- 41- Avancer et donner un coup de poing au sol comme un marteau
- 42- Se retourner et donner un coup de pied droit
- 43- Frapper le tigre
- 44- Séparer le pied à gauche
- 45- Se retourner et donner un coup de pied droit

- 46-Avancer, parer, dévier et coup de poing vers l'avant
47-Fermeture apparente

Troisième partie

- 48-Embrasser le tigre et le ramener dans la montagne
49-Ouvrir les mains
50-Fermer les mains
51-Brosser le genou à droite
52-Saisir le pan de l'habit
53-Ouvrir les mains
54-Fermer les mains
55-Simple fouet oblique
56-Séparer la crinière du cheval
57-Saisir le pan de l'habit
58-Ouvrir les mains
59-Fermer les mains
60-Simple fouet
61-La paume de la main droite pousse le dos
62-La fille de jade tisse la navette
63-Saisir le pan de l'habit
64-Ouvrir les mains
65-Fermer les mains
66-Simple fouet
67-Les mains comme des nuages
68-Posture basse
69-Le coq d'or se tient sur une patte à droite et à gauche
70-Repousser le singe
71-Jouer du pipa
72-La grue blanche déploie ses ailes
73-Ouvrir les mains
74-Fermer les mains
75-Brosser le genou à gauche
76-Jouer du pipa
77-Les 3 connexions à travers le dos
78-Saisir le pan de l'habit
79-Ouvrir les mains
80-Fermer les mains
81-Simple fouet
82-Les mains comme des nuages
83-Flatter l'encolure du cheval
84-Coup de pied en croix
85-Avancer et donner un coup de poing vers le bas
86-Se retirer et saisir le pan de l'habit
87-Ouvrir les mains
88-Fermer les mains
89-Simple fouet
90-Posture basse
91-Avancer et former les sept étoiles
92-Reculer et chevaucher le tigre
93-Tourner sur soi-même et balayer le lotus
94-Bander l'arc et tirer sur le tigre
95-Double poing
96-Réunir le yin et le yang
97-Fermeture