

FORME AUX POIGNARDS DE LI BOKUI

NOMS DES TECHNIQUES

1^{ÈRE} PARTIE: LA TERRE

1. Salutation au Dao
2. Double crochet (à gauche et à droite)
3. Fermer
4. Ouvrir
5. Enrouler (à gauche et à droite)
6. Balayer (à gauche et à droite)
7. Cacher les poignards
8. Un pas vers les 7 étoiles
9. Couper la queue de l'oiseau
10. Double parer
11. Effleurer le genou
12. Le serpent se redresse
13. Se retourner
14. Chevaucher le tigre
15. Le cerf foule au pied (à gauche et à droite)
16. Le fouet entrelacé
17. Couper la mauvaise herbe
18. Accrocher, percer
19. Changer de jambe, accrocher, percer
20. Croiser, couper
21. Frapper le tigre
22. Se retourner
23. Balancer
24. Déchirer
25. Serrer, couper à gauche
26. Ouvrir, couper à droite
27. La montagne s'abaisse
28. Le dragon se redresse
29. Double fouet
30. Laisser passer
31. Faucher (à gauche et à droite)
32. Coq d'or (à gauche et à droite)
33. La grue blanche déploie ses ailes
34. Les nuages tournoient dans le ciel
35. Accrocher, percer
36. Changer de jambe, accrocher, percer
37. Contourner
38. Percer
39. Croiser
40. Fermeture apparente

2^{ÈME} PARTIE: L'EAU ET LE FEU

41. 3 cercles larges pour réveiller le corps, 3 cercles réduits pour réveiller le cœur, 3 cercles avec le cou pour réveiller l'esprit
42. Élever les mains à droite
43. Élever les mains à gauche
44. Le phénix regarde à droite et à gauche
45. Grimper sur la montagne
46. Le fleuve tourbillonne
47. Le singe sautille et perce
48. Le dragon déchire les nuages
49. Le tigre bondit et déchire
50. Coup de pied gauche à la lune

51. Coup de pied droit à la lune
52. Coup de pied pénétrant
53. Coup de talon gauche
54. Le phénix retourne au nid
55. Le phénix déploie ses ailes
56. Le phénix retourne au nid
57. Le phénix déploie ses ailes
58. Le phénix retourne au nid
59. Coup de pied en tornade
60. Coup de talon droit
61. Bondir et percer
62. les poignards se redressent
63. Se retourner, les poignards se redressent
64. Bondir et percer
65. Le phénix rase les flots
66. Le singe cligne des yeux
67. Croiser, décroiser
68. Le phénix retourne au nid
69. Croiser décroiser
70. Fermeture apparente

3ÈME PARTIE: LE VENT

71. Spiraler le corps
72. Caresser la queue de l'oiseau
73. Parer, simple fouet
74. La fille de jade tisse ses navettes aux quatre coins de l'orient
75. Caresser la queue de l'oiseau
76. Parer, simple fouet
77. Le dragon déchire les nuages
78. Le serpent qui rampe
79. Lancer les poignards
80. Soulever, coup de pied bas
81. Soulever, coup de pied bas
82. Les mains comme des poignards
83. Les paumes du dragon
84. Les mains comme des poignards
85. Les paumes du dragon
86. Se retourner, tirer
87. Comprimer
88. Comprimer
89. Se retourner, tirer
90. La main perce
91. La main perce
92. L'hirondelle rase les flots
93. Brosser le genou
94. Brosser le genou
95. L'hirondelle rase les flots
96. Lever et broser le genou
97. Lever et broser le genou
98. Saisir les poignards
99. Caresser la queue de l'oiseau
100. Parer, simple fouet
101. La fille de jade tisse ses navettes aux quatre coins de l'orient
102. Caresser la queue de l'oiseau
103. Parer, simple fouet
104. Le dragon déchire les nuages
105. Le serpent qui rampe
106. Un pas vers les 7 étoiles
107. Spiraler le corps
108. Fermeture