

- 26 - Remonter en effectuant un demi tour jambe droite devant et coup de poing gauche puis reculer la jambe droite et frappe tranchant droit.
- 27 - Reculer la jambe gauche et frapper tranchant gauche, se positionner Gong Bu jambe droite devant et frappe avec le tranchant droit.
- 28 - Tourner le buste de 90 degrés vers la droite, poings fermés sur les hanches, descendre Xie Bu, jambe droite devant puis double coups de poing croisés bras droit au dessus.
- 29 - Remonter en tournant le buste de 90 degrés vers la gauche, toujours jambe droite devant, puis mettre un coup de coude gauche, descendre le bras à gauche en effectuant un coup de pied gauche tendu qui monte puis le redescendre en mettant un coup de coude gauche remontant.
- 30 - Descendre en Position du Dormeur à 90 degrés vers la gauche avec le regard à gauche.
- 31 - Remonter cavalier en faisant un demi tour vers la droite et mettre la garde mains ouvertes avec la main droite devant.
- 32 - Déplacer la garde vers la droite et faire un coup de pied papillon puis déplacer la jambe gauche derrière.
- 33 - Descendre Xie Bu avec les mains ouvertes et croisées devant le plexus main droite au dessus.
- 34 - Remonter avec la jambe droite devant et bloquer avec l'avant-bras droit au dessus de la tête et poing gauche sur la hanche.
- 35 - Lever la jambe droite puis la jambe gauche et effectuer un arc de cercle avec le bras droit pour le mettre sur la hanche, reposer la jambe gauche et descendre Pu Bu vers la gauche en tapant avec un tranchant gauche.
- 36 - Remonter la jambe droite devant, poing droit toujours sur la hanche, et bloquer avec l'avant-bras gauche au dessus de la tête, et lever la jambe gauche en effectuant un arc de cercle avec le bras gauche pour mettre le poing sur la hanche. Reposer la jambe et descendre Pu Bu vers la droite en frappant avec un tranchant droit.
- 37 - Remonter et faire un pas vers l'arrière avec la jambe droite derrière et bloquer frappe croisée devant la tête mains ouvertes.
- 38 - Se mettre en Xu Bu jambe gauche en faisant un cercle vers l'arrière avec les deux bras pour se retrouver avec un blocage mains croisées devant la tête mains ouvertes.
- 39 - Ramener la jambe droite pour être pieds joints avec les poings sur les côtés.
- 40 - Coup de pied direct sauté droit appel avec les deux pieds puis reculer la jambe droite.
- 41 - Se mettre en dormeur sur une jambe avec genou gauche levé, poing gauche sur le genou gauche et coup de poing vers la gauche au dessus de la tête avec le regard vers la gauche.
- 42 - Descendre Ma Bu et ramener la main gauche en effectuant un arc de cercle sur le poing droit situé sur la hanche droite, puis effectuer un demi-tour pour retomber en Ma Bu les deux poings fermés sur les cotés.
- 43 - Gong Bu jambe gauche tendu et double coup de poing vers la droite bras gauche au dessus.
- 44 - Sans bouger la jambe gauche et en déplaçant la jambe droite derrière, descendre Xie Bu avec un double coup de poing croisé vers le bas.
- 45 - Remonter en faisant un petit saut vers la droite et retomber jambe droite et jambe gauche en l'air avec les bras tendus sur les cotés avec le bras gauche légèrement plus haut que le droit.
- 46 - Poser la jambe gauche pour se mettre en Gong Bu et frapper main droite aux parties et passer le bassin pour terminer en position Ma Bu regard à gauche, poing gauche sur genou gauche avec un coup de poing droit vers la gauche au dessus de la tête
- 47 - Effectuer le Kiai et le tao est terminé.

Références : Le Livre "SHAOLIN KUNG FU" où est illustré le tao.
La vidéo "Entraînement Traditionnel du Temple de Shaolin" volume 4