

Tai Ji Quan (24)

太极拳

24 mouvements style Yang

1	qǐ shì	起势	Ouverture
2	zuǒ yòu yě mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	Séparer la crinière du cheval, à gauche et à droite
3	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	La grue blanche déploie ses ailes
4	zuǒ yòu lǒu xī ào bù	左右搂膝拗步	Brosser le genou, à gauche et à droite
5	shǒu huī pí pá	手挥琵琶	Jouer du pipa
6	zuǒ yòu dào juǎn gōng	左右倒卷肱	Reculer en repoussant le singe, à gauche et à droite
7	zuǒ lǎn què wěi	左揽雀尾	Saisir la queue de l'oiseau, à gauche
8	yòu lǎn què wěi	右揽雀尾	Saisir la queue de l'oiseau, à droite
9	dān biān	单鞭	Simple fouet
10	yún shǒu	云手	Mouvoir les mains comme des nuages
11	dān biān	单鞭	Simple fouet
12	gāo tàn mǎ	高探马	Flatter l'encolure du cheval
13	yòu dēng jiǎo	右蹬脚	Coup de talon, à droite
14	shuāng fēng guàn ěr	双峰贯耳	Frapper les oreilles du tigre
15	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	转身左蹬脚	Tourner et coup de talon, à gauche
16	zuǒ xià shì dú lì	左下势独立	Le serpent qui rampe à gauche, puis le coq d'or se tient sur une patte
17	yòu xià shì dú lì	右下势独立	Le serpent qui rampe à droite, puis le coq d'or se tient sur une patte
18	zuǒ yòu chuān suō	左右穿梭	La fille de jade lance la navette, à gauche et à droite
19	hǎi dǐ zhēn	海底针	L'aiguille au fond de la mer
20	shǎn tōng bì	闪通臂	Séparer les mains comme un éventail
21	zhuǎn shēn bān lán chuí	转身搬拦锤	Tourner et coup de poing
22	rú fēng sì bì	如封似闭	Fermeture apparente
23	shí zì shǒu	十字手	Croiser les mains
24	shōu shì	收势	Fermeture