

# Tai Ji Quan (48)

## 太极拳

48 mouvements

Dì yī duàn		第 一 段	1 <sup>e</sup> partie
	qǐ shì	起势	ouverture
1	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
2	zǔo lǒu xī ào bù	左搂膝拗步	brosser le genou à gauche
3	zǔo dān biān	左单鞭	simple fouet à gauche
4	zuǒ pí pá shì	左琵琶势	jouer du pipa à gauche
5	lǚ jǐ shì	掬挤势	tirer, puis presser
6	zuǒ bān lán chuí	左搬拦锤	coup de poing à gauche
7	zuǒ lǎn què wěi	左揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau, à gauche
8	xié shēn kào	斜身靠	coup d'épaule en diagonal
9	zhǒu dǐ chuí	肘底锤	poing sous le coude
Dì èr duàn		第 二 段	2 <sup>e</sup> partie
10	dào juǎn gōng	倒卷肱	repousser le singe
11	zhuǎn shēn tuī zhǎng	转身推掌	tourner et pousser avec les mains
12	yòu pí pá shì	右琵琶势	jouer du pipa à droite
13	lǒu xī zāi chuí	搂膝栽锤	brosser le genou - coup de poing vers le bas
Dì sān duàn		第 三 段	3 <sup>e</sup> partie
14	bái shé tǔ xìn	白蛇吐信	le serpent darde sa langue
15	pāi jiǎo fú hǔ	拍脚伏虎	frapper du pied et attraper le tigre
16	zuǒ piě shēn chuí	左撇身锤	frapper en revers du poing à gauche
17	chuān quán xià shì	穿拳下势	transpercer du poing en position du serpent
18	dú lì chēng zhǎng	独立撑掌	sur un pied, soutenir le ciel
19	yòu dān biān	右单鞭	simple fouet à droite

Dì sì duàn		第 四 段	4 <sup>e</sup> partie
20	yòu yún shǒu	右云手	mouvoir les mains comme des nuages à droite
21	zǔo yòu yé mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	séparer la crinière du cheval à gauche à droite
22	gāo tàn mǎ	高探马	flatter l'encolure du cheval
23	yòu dēng jiǎo	右蹬脚	coup de talon, à droite
24	shuāng fēng guàn ěr	双峰贯耳	frapper les oreilles du tigre
25	zuǒ dēng jiǎo	左蹬脚	coup de talon à gauche
26	yǎn shǒu liáo quán	掩手撩拳	coup de poing fouetté
27	hǎi dǐ zhēn	海底针	l'aiguille au fond de la mer
28	shǎn tōng bì	闪通臂	séparer les mains comme un éventail
Dì wǔ duàn		第 五 段	5 <sup>e</sup> partie
29	zuǒ yòu fēn jiǎo	左右分脚	coup de pied pointé à gauche et à droite
30	lǒu xī ào bù	搂膝拗步	brosser le genou
31	shàng bù qín dǎ	上步擒打	avancer, saisir et donner un coup de poing
32	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente
33	zuǒ yún shǒu	左云手	mouvoir les mains comme des nuages à gauche
34	yòu piē shēn chuí	右撇身锤	donner un coup de poing revers à droite
35	zǔo yòu yù nǚ chūan sūo	左右玉女穿梭	la fille de jade tisse et lance la navette, à gauche et à droite
36	tuì bù chuān zhǎng	退步穿掌	reculer et transpercer avec la main
Dì liù duàn		第 六 段	6 <sup>e</sup> partie
37	xū bù yā zhǎng	虚步压掌	en position du pas vide, écraser avec la paume
38	dú lì tuō zhǎng	独立托掌	sur un pied, parer vers le haut
39	mǎ bù kào	马步靠	donner un coup d'épaule en position du cavalier
40	zhuǎn shēn dà lǔ	转身大捋	tourner, puis bloquer vers le bas
41	liáo zhǎng xià shì	撩掌下势	frapper avec les mains - le serpent qui rampe
42	shàng bù shí zì quán	上步十字拳	avancer, les poings croisés
43	dú lì kuà hǔ	独立跨虎	sur un pied, chevaucher le tigre
44	zhuǎn shēn bǎi lián	转身摆莲	tourner et balayer le lotus
45	wān gōng shè hǔ	弯弓射虎	bander l'arc et tirer sur le tigre
46	yòu bān lán chuí	右搬拦锤	donner un coup de poing à droite
47	yòu lǎn què wěi	右揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau à droite
48	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
	shōu shì	收 势	fermeture