

Tai Ji Quan (88)

太极拳

88 mouvements style Yang

Dì yī duàn		第 一 段	1 ^e partie
1	yù bèi shì	預 備 勢	préparation
2	qǐ shì	起 勢	ouverture
3	lán què wěi	攬 雀 尾	saisir la queue de l'oiseau
4	dān biān	单 鞭	simple fouet
5	tí shǒu	提 手	les mains levées
6	bái hè liàng chì	白 鶴 亮 翅	la grue blanche déploie ses ailes
7	zǔ lǒu xī ào bù	左 搵 膝 拗 步	brosser le genou à gauche
8	shǒu huī pí pa	手 揮 琵琶	jouer du pipa
9	zǔ yòu lǒu xī ào bù	左 右 搵 膝 拗 步	brosser le genou à gauche et à droite
10	shǒu huī pí pa	手 揮 琵琶	jouer du pipa
11	jìn bù bān lán chuí	进 步 搬 拦 捶	pas en avant - coup de poing
12	rú fēng sì bì	如 封 似 闭	fermeture apparente
13	shí zì shǒu	十 字 手	croiser les mains
Dì èr duàn		第 二 段	2 ^e partie
14	bào hǔ guī shān	抱 虎 歸 山	renvoyer le tigre dans la montagne
15	xié lán què wěi	斜 攬 雀 尾	saisir la queue de l'oiseau - diagonal
16	zhǒu dǐ kàn chuí	肘 底 看 捶	regarder le poing sous le coude
17	zǔ yòu dào juǎn gōng	左 右 倒 卷 肱	repousser le singe à gauche et à droite
18	xié fēi shì	斜 飞 勢	vol oblique
19	tí shǒu	提 手	les mains levées
20	bái hè liàng chì	白 鶴 亮 翅	la grue blanche déploie ses ailes
21	zǔ lǒu xī ào bù	左 搵 膝 拗 步	brosser le genou à gauche
22	hǎi dǐ zhēn	海 底 针	l'aiguille au fond de la mer
23	shǎn tōng bèi	闪 通 臂	séparer les mains comme un éventail
24	zhuǎn shēn pīe shēn chuí	转 身 撇 身 捶	tourner et donner un coup de poing revers
25	jìn bù bān lán chuí	进 步 搬 拦 捶	pas en avant - coup de poing
26	shàng bù lán què wěi	上 步 攬 雀 尾	avancer - saisir la queue de l'oiseau

Dì sān duàn		第三段	3 ^e partie
27	dān biān	单鞭	simple fouet
28	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme des nuages
29	dān biān	单鞭	simple fouet
30	gāo tàn mǎ	高探马	flatter l'encolure du cheval
31	yòu fēn jiǎo	右分脚	coup de pied pointé à droite
32	zǔo fēn jiǎo	左分脚	coup de pied pointé à gauche
33	zhǔan shēn zǔo dēng jiǎo	转身左蹬脚	tourner - coup de talon à gauche
34	zǔo yòu lǒu xī ào bù	左右搂膝拗步	brosser le genou à gauche et à droite
35	jìn bù zāi chuí	进步栽捶	pas en avant - coup de poing vers le bas
36	fān shēn bái shé tǔ xìn	翻身白蛇吐信	se retourner – le serpent darde sa langue
37	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	pas en avant - coup de poing
38	yòu dēng jiǎo	右蹬脚	coup de talon à droite
39	zǔo pī shēn fú hǔ	左披身伏虎	attraper le tigre à gauche
40	yòu pī shēn fú hǔ	右披身伏虎	attraper le tigre à droite
41	huí shēn yòu dēng jiǎo	回身右蹬脚	tourner - coup de talon à droite
42	shuāng fēng guàn er	双峰贯耳	frapper les oreilles
43	zǔo dēng jiǎo	左蹬脚	coup de talon à gauche
44	zhǔan shēn yòu dēng jiǎo	转身右蹬脚	tourner - coup de talon à droite
45	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	pas en avant - coup de poing
46	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente
47	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
Dì sì duàn		第四段	4 ^e partie
48	bào hǔ guī shān	抱虎归山	renvoyer le tigre dans la montagne
49	xíe lán què wěi	斜揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau - diagonal
50	héng dān biān	横单鞭	simple fouet horizontal
51	zǔo yòu yé mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	séparer la crinière du cheval à gauche et à droite
52	jìn bù lán què wěi	进步揽雀尾	pas en avant - saisir la queue de l'oiseau
53	dān biān	单鞭	simple fouet
54	zǔo yòu yù nǚ chūan sūo	左右穿梭	la fille de jade tisse et lance sa navette (4 directions)
55	jìn bù lán què wěi	进步揽雀尾	pas en avant - saisir la queue de l'oiseau

Dì wǔ duàn		第 五 段	5^e partie
56	dān biān	单 鞭	simple fouet
57	yún shǒu	云 手	mouvoir les mains comme des nuages
58	dān biān	单 鞭	simple fouet
59	xià shì	下 势	le serpent qui rampe
60	zǔo yòu jīn jī dú lì	左 右 金 鸡 独 立	le coq d'or sur une patte à gauche et à droite
Dì liù duàn		第 六 段	6^e partie
61	zǔo yòu dào juǎn gōng	左 右 倒 卷 肱	repousser le singe à gauche et à droite
62	xí fēi shì	斜 飞 势	vol oblique
63	tí shǒu	提 手	les mains levées
64	bái hè liàng chì	白 鹤 亮 翅	la grue blanche déploie ses ailes
65	zǔo lóu xí ào bù	左 搂 膝 拗 步	brosser le genou à gauche
66	hǎi dǐ zhēn	海 底 针	l'aiguille au fond de la mer
67	shǎn tōng bì	闪 通 臂	Séparer les mains comme un éventail
68	zhuǎn shēn pīe shēn chuí	转 身 撇 身 捶	tourner et donner un coup de poing revers
69	jìn bù bān lán chuí	进 步 搬 拦 捶	pas en avant - coup de poing
70	shàng bù lán què wěi	上 步 揽 雀 尾	avancer - saisir la queue de l'oiseau
Dì qī duàn		第 七 段	7^e partie
71	dān biān	单 鞭	simple fouet
72	yún shǒu	云 手	mouvoir les mains comme des nuages
73	dān biān	单 鞭	simple fouet
74	gāo tàn mǎ	高 探 马	flatter l'encolure du cheval
75	zǔo chuān zhǎng	左 穿 掌	la main qui transperce à gauche
Dì bā duàn		第 八 段	8^e partie
76	zhuǎn shēn shí zì dēng jiǎo	转 身 十 字 蹬 脚	tourner – croiser les mains - coup de talon
77	lǒu xī dǎ chuí	搂 膝 打 捶	brosser le genou - coup de poing
78	shàng bù lán què wěi	上 步 揽 雀 尾	avancer - saisir la queue de l'oiseau
79	dān biān	单 鞭	simple fouet
80	xià shì	下 势	le serpent qui rampe
81	shàng bù qī xīng	上 步 七 星	avancer – former les 7 étoiles
82	tù bù kuà hǔ	退 步 跨 虎	reculer – chevaucher le tigre

83	zhǎn shēn bǎi lián jiǎo	转身摆莲脚	Tourner - balayer le lotus - coup de pied
84	wān gōng shè hǔ	弯弓射虎	bander l'arc et tirer sur le tigre
85	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	pas en avant - coup de poing
86	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente
87	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
88	shōu shì huán yuán	收势还原	fermeture – revenir au point de départ

Feng yu Long