

Tai Ji Quan (88)

太极拳

88 mouvements style Yang

		TERRE	
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	左撈膝拗步	brosser le genou à gauche
8	shǒu huī pí pa	手揮琵琶	jouer du pipa
9	zǔ yòu lǒu xī ào bù	左右撈膝拗步	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	進步搬攔捶	pas en avant - coup de poing
12	rú fēng sì bì	如封似閉	fermeture apparente
13	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
		HOMME	
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	斜飛勢	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	左撈膝拗步	brosser le genou à gauche
22	hǎi dǐ zhēn	海底針	l'aiguille au fond de la mer
23	shǎn tōng bèi	閃通臂	séparer les mains comme un éventail
24	zhuǎn shēn piē shēn chuí	轉身撇身捶	tourner et donner un coup de poing revers
25	jìn bù bān lán chuí	進步搬攔捶	pas en avant - coup de poing

26	shàng bù lán què wěi	上步揽雀尾	avancer - saisir la queue de l'oiseau
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	zuǒ fēn jiǎo	左分脚	coup de pied pointé à gauche
33	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	转身左蹬脚	tourner - coup de talon à gauche
34	zuǒ 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	zuǒ 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	zuǒ dēng jiǎo	左蹬脚	coup de talon à gauche
44	zhuǎn 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
		CIEL	
48	bào hǔ guī shān	抱虎归山	renvoyer le tigre dans la montagne
49	xié 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	zuǒ 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	zuǒ 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
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 勢	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
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
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
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	tùì bù kùà hǔ	退 步 跨 虎	reculer – chevaucher le tigre
83	zhuǎn 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