

Tai Ji Quan (8)

太极拳

8 mouvements style Yang

bā shì 八式

	qǐ shì	起势	Ouverture
1	juǎn gōng shì	卷肱势	Repousser le singe
2	lǒu xī ào bù	搂膝拗步	Brosser le genou
3	yě mǎ fēn zōng	野马分鬃	Séparer la crinière du cheval
4	yún shǒu	云手	Mouvoir les mains comme des nuages
5	jīn jī dú lì	金鸡独立	Le coq d'or se tient sur une patte
6	dēng jiǎo	蹬脚	Coup de talon
7	lǎn què wěi	揽雀尾	Saisir la queue de l'oiseau
8	shí zì shǒu	十字手	Croiser les mains
	shōu shì	收势	Fermeture