

## Tai Ji Jian (34)

# 太极剑

34 mouvements style Yang

|    |                   |      |   |
|----|-------------------|------|---|
| 1  | qǐ shì            | 起势   | ouverture   |
| 2  | bìng bù diǎn jiàn | 并步点剑 | pieds joints, pointer l'épée                      |
| 3  | dú lì fǎn cì      | 独立反刺 | sur un pied, piquer à l'envers                    |
| 4  | pú bù héng sǎo    | 匍步横扫 | en position du serpent, balayer latéralement      |
| 5  | yòu yún mó        | 右云抹  | l'épée comme les nuages – à droite                |
| 6  | jìn bù píng cì    | 进步平刺 | avancer d'un pas et piquer horizontalement        |
| 7  | suō shēn xié dài  | 缩身斜带 | tirer l'épée vers soi et couper en diagonale      |
| 8  | tí xī pěng jiàn   | 提膝捧剑 | prendre l'épée genou levé                         |
| 9  | dēng jiǎo qián cì | 蹬脚前刺 | piquer vers l'avant avec coup de talon            |
| 10 | tiào bù píng cì   | 跳步平刺 | piquer à plat en sautant                          |
| 11 | zhuǎn shēn xià cì | 转身下刺 | piquer vers le bas en tournant                    |
| 12 | chè bù fǎn jī     | 撤步反击 | reculer et frapper en revers                      |
| 13 | gōng bù píng zhàn | 弓步平斩 | trancher à l'horizontal en position Arc et Flèche |
| 14 | xiē bù yā jiàn    | 歇步压剑 | rabattre l'épée en pas croisé                     |
| 15 | jìn bù jiǎo jiàn  | 进步绞剑 | cercle avec l'épée en avançant                    |
| 16 | tí xī shàng cì    | 提膝上刺 | piquer vers le haut genou levé                    |
| 17 | xū bù xià jié     | 虚步下截 | intercepter vers le bas en pas vide               |

|    |                            |        |   |
|----|----------------------------|--------|---|
| 18 | yòu píng dài               | 右平带    | couper à plat à droite                                |
| 19 | zǒu píng dài               | 左平带    | couper à plat à gauche                                |
| 20 | dú lì shàng tuō            | 独立上托   | porter l'épée vers le haut debout sur un pied         |
| 21 | guà jiàn qián diǎn         | 挂剑前点   | crocheter avec l'épée et pointer en avançant          |
| 22 | xiē bù pēng jiàn           | 歇步崩剑   | bloquer vers le bas avec l'épée en pas croisé         |
| 23 | jìn bù fǎn cì              | 进步反刺   | avancer et piquer en se retournant                    |
| 24 | dú lì lún pī               | 独立轮劈   | sur un pied, faire une rotation avec l'épée et fendre |
| 25 | zhuǎn shēn gōng bù pī jiàn | 转身弓步劈剑 | en position Arc et Flèche, tourner et fendre          |
| 26 | xū bù huí chōu             | 虚步回抽   | en position du pas vide, cacher l'épée                |
| 27 | bìng bù píng cì            | 并步平刺   | les pieds joints, piquer horizontalement              |
| 28 | yòu gōng bù lán            | 右弓步拦   | bloquer en position Arc et Flèche à droite            |
| 29 | zuǒ gōng bù lán            | 左弓步拦   | bloquer en position Arc et Flèche à gauche            |
| 30 | fǎn shēn huí pī            | 反身回劈   | se retourner et fendre                                |
| 31 | dīng bù huí chōu           | 丁步回抽   | en position du pas pointé, ramener l'épée             |
| 32 | xuán zhuǎn píng mǒ         | 旋转平抹   | tourner et essuyer horizontalement                    |
| 33 | gōng bù zhí cì             | 弓步直刺   | en position Arc et Flèche, piquer droit               |
| 34 | shōu shì                   | 收势     | fermeture   |