

TAI JI QUAN
42 mouvements



一	yī	qǐ shì	起势	ouverture
二	èr	yòu lán què wěi	右 捞 雀 尾	saisir la queue de l'oiseau à droite
三	sān	zuǒ dān biān	左 单 鞭	simple fouet à gauche
四	sì	tí shǒu	提 手	les mains levées
五	wǔ	bái hè liàng chì	白 鹤 亮 翅	la grue blanche déploie ses ailes
六	liù	lóu xī ào bù	搂 膝 拗 步	brosser le genou
七	qī	pǎi shēn chuí	撇 身 捶	revers de poing
八	bā	lǚ jǐ shì	捋 挤 势	tirer - presser
九	jǐu	jìn bù bān lān chuí	進 步 搬 拦 捶	pas en avant - coup de poing
十	shí	rú fēng sì bì	如 封 似 闭	fermeture apparente
		Dì èr duàn	第二段	2^e partie
十一	shí yī	kāi hé shǒu	開 合 手	ouvrir – fermer les mains
十二	shí èr	yòu dān piān	右 单 鞭	simple fouet à droite
十三	shí sān	zhóu dǐ chuí	肘 底 捶	le poing sous le coude
十四	shí sì	zhǔan shēn tuī zhǎng	转 身 推 掌	tourner - pousser les mains
十五	shí wǔ	yù nǚ chūan sōo	玉 女 穿 梭	la fille de jade tisse et lance sa navette
十六	shí lìu	yòu zǒo dēn jiǎo	右 左 蹰 脚	coup de talon - à droite - à gauche
十七	shí qī	yán shǒu hóng chuí	掩 手 肱 捶	coup de poing fouetté
十八	shí bā	yě mǎ fēn zōng	野 马 分 鬃	séparer la crinière du cheval
		Dì sān duàn	第三段	3^e partie
十九	shí jǐu	yún shǒu	云 手	mouvoir les mains comme des nuages
二十	èr shí	dú li dǎ hǔ	独 立 打 虎	sur un pied - frapper le tigre
二十一	èr shí yī	yòu fēn jiǎo	右 分 脚	séparer les pieds à droite
二十二	èr shí èr	shūang fēng guàn ěr	双 峰 贯 耳	frapper les oreilles du tigre
二十三	èr shí sān	zǒo fēn jiǎo	左 分 脚	séparer les pieds à gauche
二十四	èr shí sì	zhǔan shēn pāi jiǎo	转 身 拍 脚	tourner - taper le pied
二十五	èr shí wǔ	jìn bù zāi chuí	進 步 栽 捶	pas en avant – coup de poing vers le bas



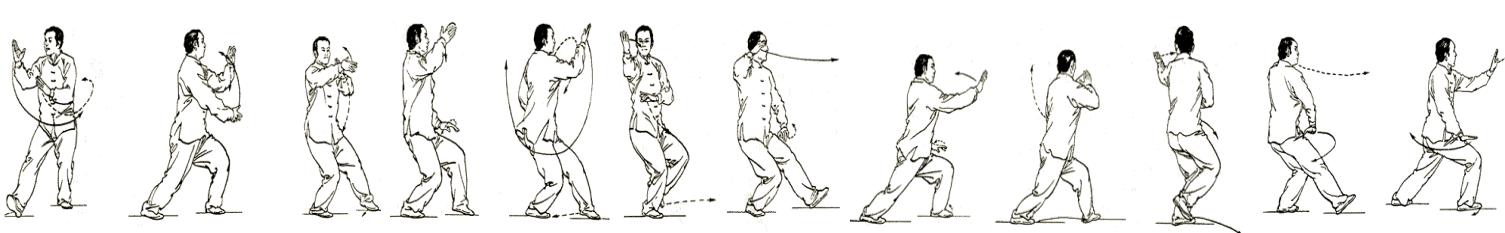
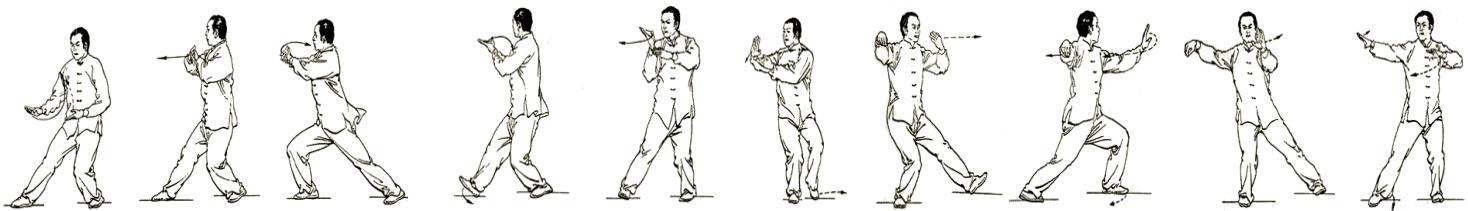
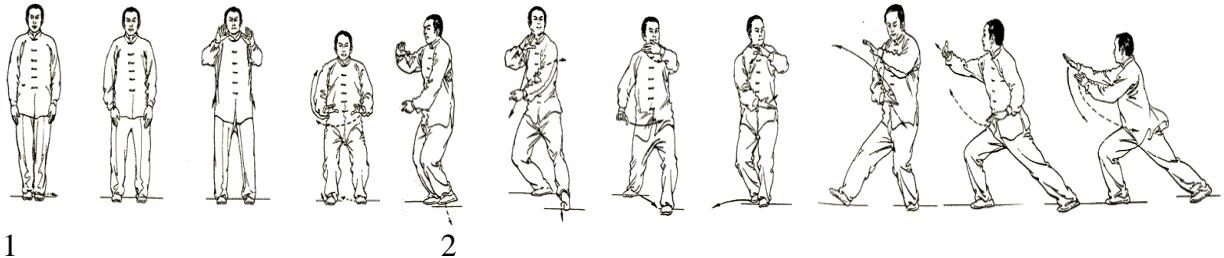
TAI JI QUAN 42 mouvements

二十六	èr shí liù	xié fēi shì	斜 飞 势	le vol oblique
二十七	èr shí qī	dān piān xià shì	单 鞭 下 势	simple fouet - en bas
二十八	èr shí bā	jīn jī dù lì	金 鸡 独 立	le coq d'or sur une patte
二十九	èr shí jiǔ	tùi bù chān zhǎng	退 步 穿 掌	reculer - la main qui transperce
		Dì sì duàn	第第四段	4^e partie
三十	sān shí	xū bù yā zhǎng	虚 步 压 掌	pas vide - écraser avec la main
三十一	sān shí yī	dú lì tuō zhǎng	独 立 托 掌	sur un pied - parer vers le haut
三十二	sān shí èr	mǎ bù kào	马 步 靠	cavalier - coup d'épaule
三十三	sān shí sān	zhǔan shēn dà lǔ	转 身 大 捂	tourner - bloquer vers le bas
三十四	sān shí sì	xīe bù qín dǎ	歇 步 擒 打	avancer – saisir – coup de poing
三十五	sān shí wǔ	chān zhǎng xià shì	穿 掌 下 势	transpercer - vers le bas
三十六	sān shí liù	shàng bù qī xīng	上 步 七 星	avancer – former les sept étoiles
三十七	sān shí qī	tùi bù kùa hǔ	退 步 跨 虎	reculer – chevaucher le tigre
三十八	sān shí bā	zhǔan shēn bǎi lián	转 身 摆 莲	tourner - balayer le lotus
三十九	sān shí jiǔ	wān gōng shè hù	弯 弓 射 虎	tirer à l'arc sur le tigre
四十	sì shí	zǔo lán què wěi	左 揽 雀 尾	saisir la queue de l'oiseau à gauche
四十一	sì shí yī	shí zì shǒu	十 字 手	croiser les mains
四十二	sì shí èr	shōu shì	收 势	fermeture



TAI JI QUAN

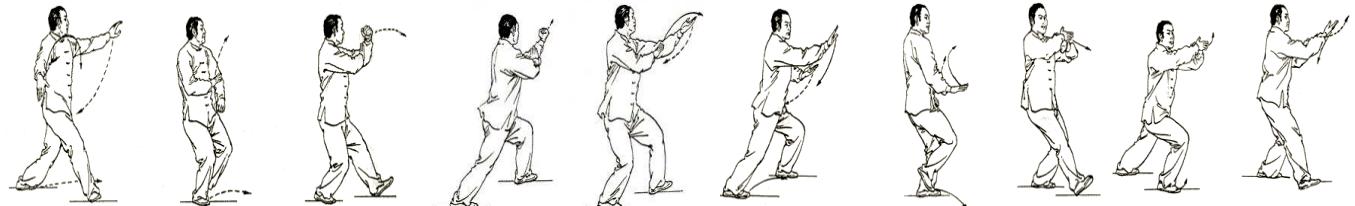
42 mouvements



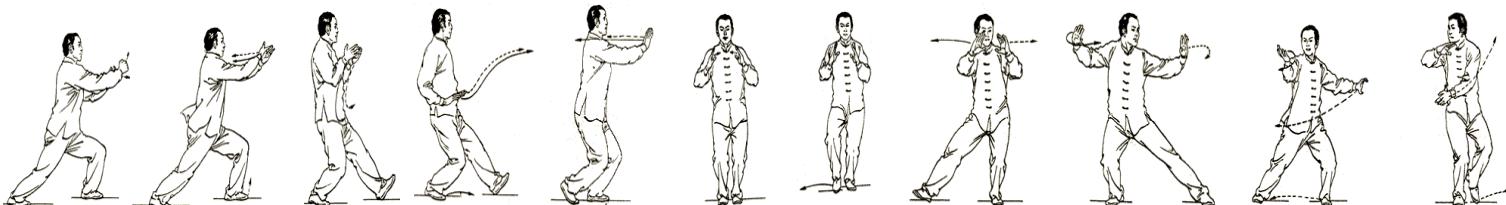
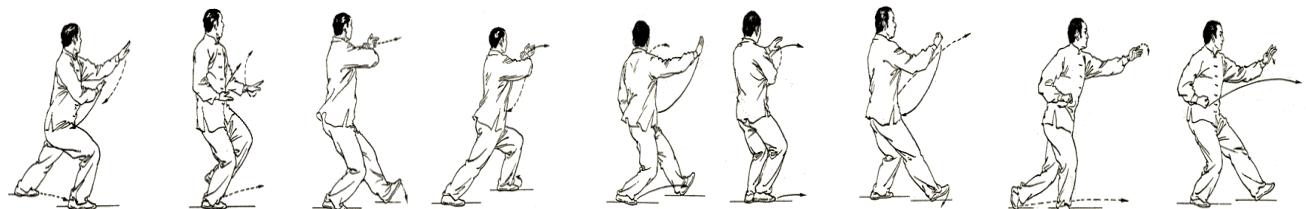


TAI JI QUAN

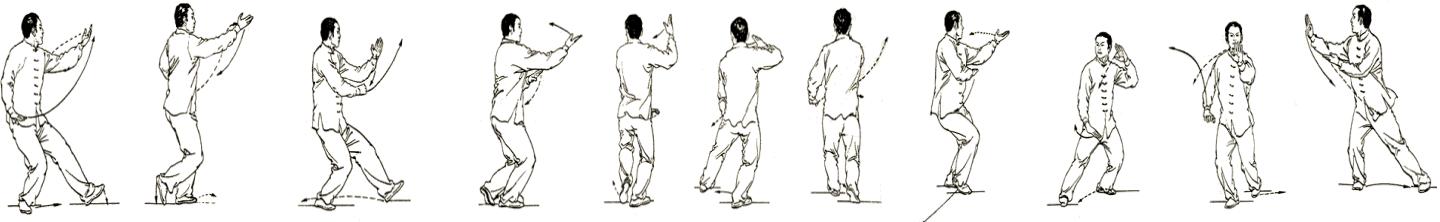
42 mouvements



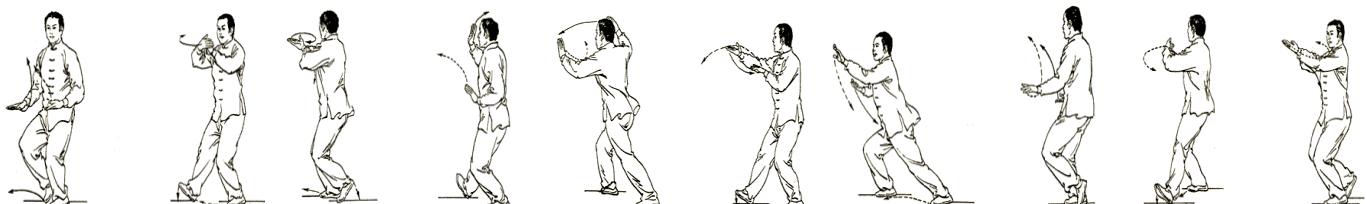
7 8



10 11 12 13

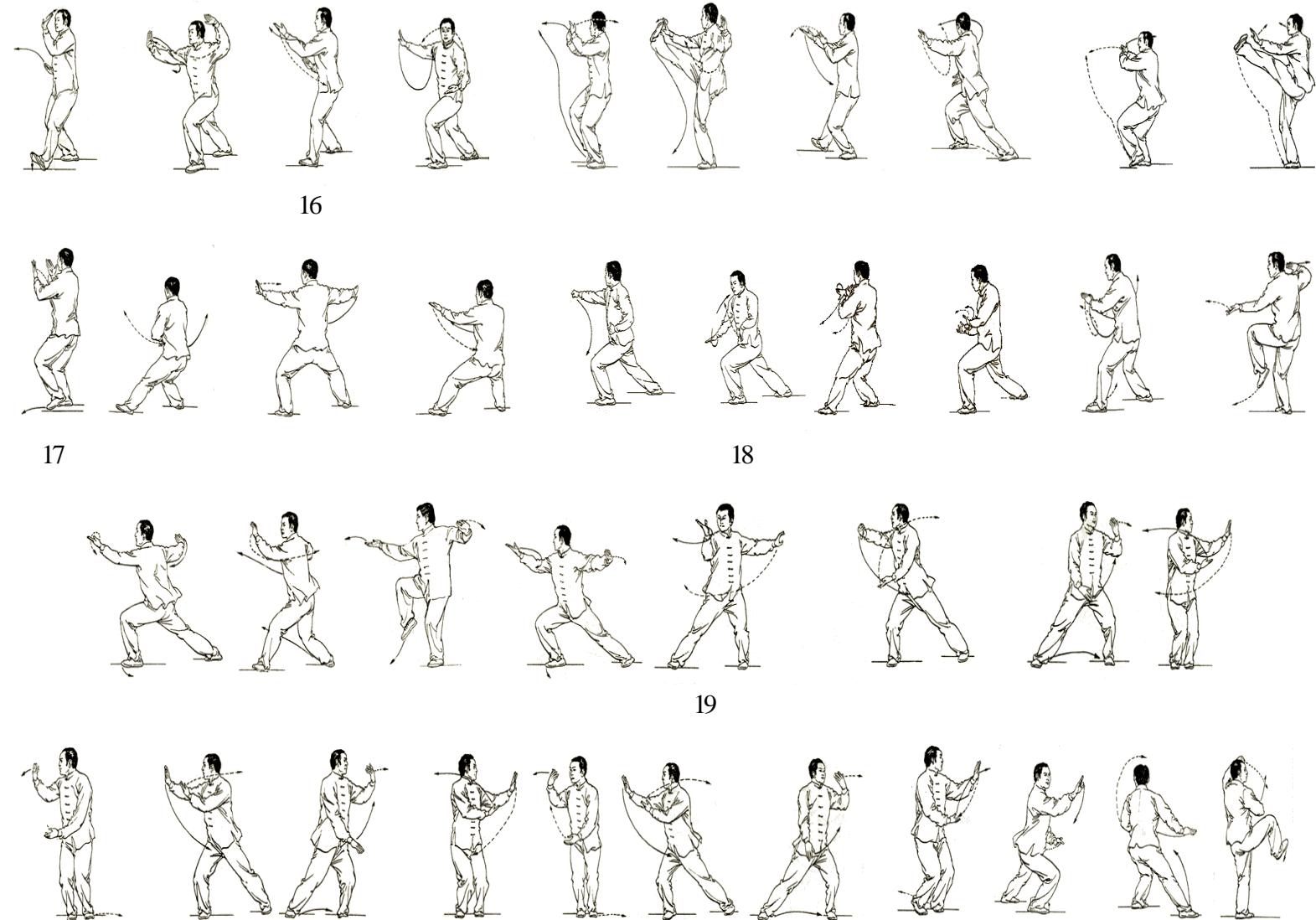


14 15





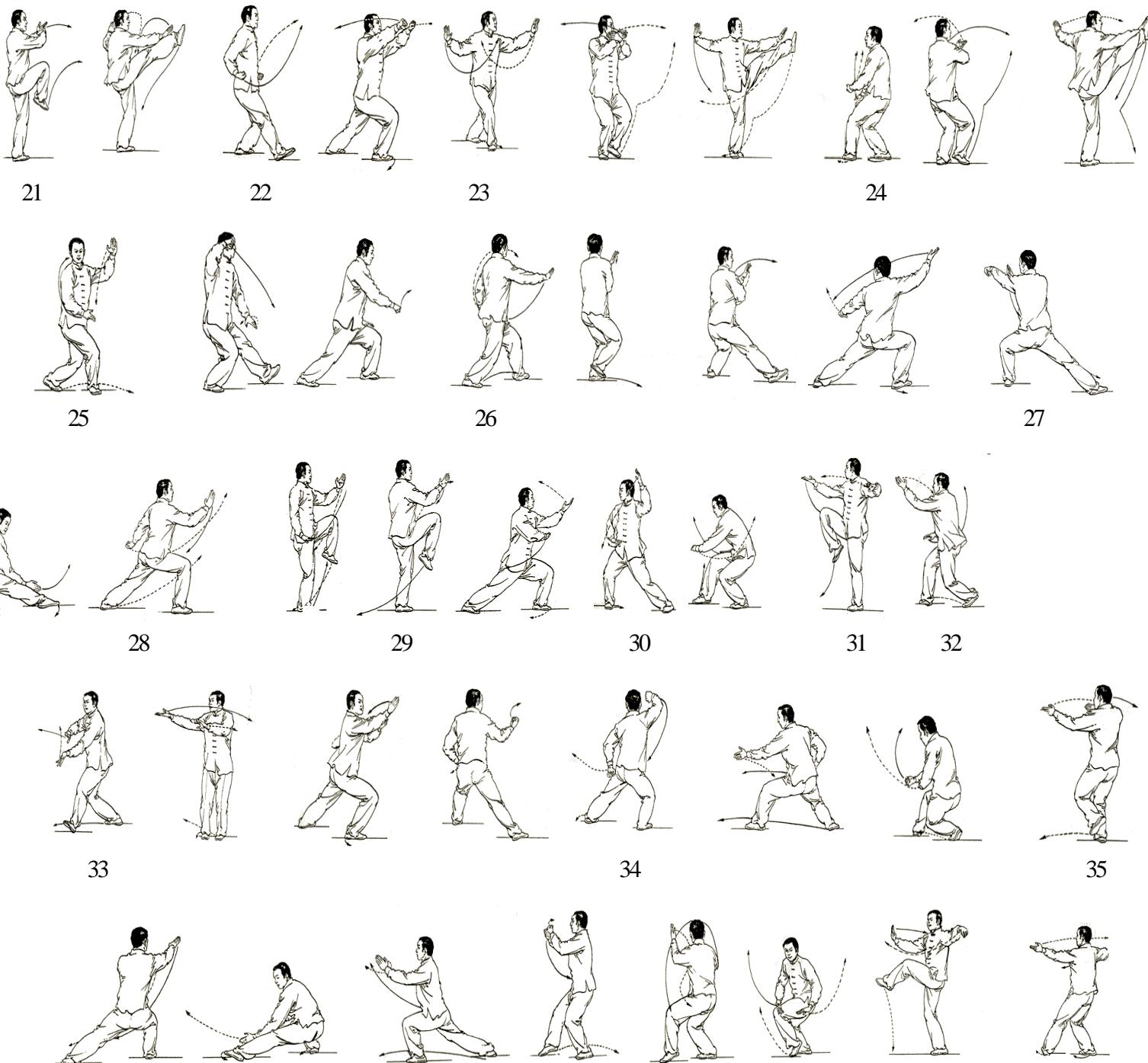
TAI JI QUAN 42 mouvements





TAI JI QUAN

42 mouvements





TAI JI QUAN 42 mouvements

