

Tai Ji Quan (26)

太极拳

26 mouvements style Yang

1	qǐ shì	起势	ouverture
2	lán què wěi	揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau
3	dān biān	单鞭	simple fouet
4	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
5	zǔ yòu lǒu xī ào bù	左右搂膝拗步	brosser le genou
6	zhǐ dāng chuí	指裆捶	coup de poing en bas
7	zǔ yòu yé mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	séparer la crinière du cheval
8	bái shé tǔ xìn	白蛇吐信	le serpent darde sa langue
9	zhǒu dǐ chuí	肘底捶	poing sous le coude
10	zǔ yòu dào juǎn gōng	左右倒卷肱	repousser le singe
11	hǎi dǐ zhēn - shǎn tōng bèi	海底针-闪通背	l'aiguille au fond de la mer - éventail
12	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme les nuages
13	zǔ yòu yù nǚ chuān sūo	左右玉女穿梭	la fille de jade tisse et lance sa navette à droite puis à gauche
14	dēng jiǎo	蹬脚	coup de pied (talon)
15	shuāng fēng guān ěr	双峰贯耳	frapper les oreilles
16	fēn jiǎo	分脚	coup de pied (pointe)
17	pāi jiǎo	拍脚	frapper le pied
18	zǔ yòu fú hǔ	左右伏虎	attraper le tigre à gauche à droite
19	dān biān	单鞭	simple fouet
20	xià shì	下势	serpent qui rampe
21	shàng bù qī xīng	上步七星	avancer – former les 7 étoiles
22	tù bù kuà hǔ, zhǔn shēn bǎi lián jiǎo	退步跨虎-转身摆莲	Reculer-chevaucher le tigre, tourner - balayer le lotus - coup de pied
23	wān gōng shè hǔ	弯弓射虎	tirer à l'arc sur le tigre
24	bān lán chuí	搬拦捶	pas en avant - coup de poing
25	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente

Feng Yu Long