

Création Fèng yǔ Lóng Tai Ji Quan (18)

太极拳

18 mouvements style Yang

	qǐ shì	起勢	Ouverture
1	zuǒ lǒu xī ào bù	左搂膝拗步	Brosser le genou à gauche
2	bái shé tǔ xìn	白蛇吐信	Le serpent darde sa langue
3	hǎi dǐ zhēn	海底针	L'aiguille au fond de la mer
4	xié fēi shì	斜飞势	Vol oblique
5	zuǒ bān lán chuí	左搬拦锤	Coup de poing à gauche
6	tuī zhǎng	推掌	Pousser avec la main en avançant
7	jīn jī dú lì	金鸡独立	Le coq d'or se tient sur une patte
8	zhuǎn shēn lǒu xī dǎ chuí	转身搂膝打捶	Tourner - brosser le genou - coup de poing
9	zuǒ pí pá shì	左琵琶势	Jouer du pipa à gauche
10	gāo tàn mǎ	高探马	Flatter l'encolure du cheval
11	zuǒ yòu yù nǚ chuān sūo	左右玉女穿梭	La fille de jade tisse et lance la navette, à gauche et à droite
12	dān biān	单鞭	Simple fouet
13	yòu piě shēn chuí	右撇身捶	Frapper en revers du poing à droite
15	zhuǎn shēn lán	转身拦	Tourner - bloquer
16	zhuǎn shēn bái hè liàng chì	转身白鹤亮翅	La grue blanche déploie ses ailes
17	jìn bù chuān zhǎng	进步穿掌	Transpercer avec la main en avançant
18	wān gōng shè hǔ	弯弓射虎	Bander l'arc et tirer sur le tigre
	shōu shì	收势	Fermeture