

Tai Chi Chuan style Yang traditionnel

Forme de démonstration 49

1	预	yu4 bei4	Preparation Form	Préparation
2	起式	qi3 shi4	Beginning	Commencement
3	拦雀尾	lan2 que4 wei2	Grasp the Bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
4	单鞭	dan1 bian1	Single Whip	Simple fouet
5	云手	zuo3 you4 yun2 shou3 (1, 2, 3)	Cloud Hands (1, 2, 3)	Les mains se meuvent comme des nuages
6	单鞭	dan1 bian1	Single Whip	Simple fouet
7	高探马	gao1 tan4 ma3	High Pat on Horse	Caresser l'encolure du cheval
8	右分脚	you4 fen1 jiao3	Right Separation Kick	Coup de pied de séparation droit
9	左分脚	zuo3 fen1 jiao3	Left Separation Kick	Coup de pied de séparation gauche
10	转身左蹬脚	zhuan3 shen1 zuo3 deng1 jiao3	Turn Body and Left Heel Kick	Se retourner et coup de talon gauche
11	左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Left Brush Knee and Push	Brosser le genou gauche
12	手挥琵琶	shou3 hui1 pi2 pa	Hand Strums the Lute	Jouer du pipa
13	高探马穿掌	gao1 tan4 ma3 chuan1 zhang3	High Pat on Horse with Palm Thrust	Caresser l'encolure et transpercer
14	十字腿	shi2 zi4 tui3	Cross Kick	Se retourner et coup de talon
15	左打虎式	zuo3 da3 hu3 shi4	Left Strike Tiger	Frapper le tigre à gauche
16	右打虎式	you4 da3 hu3 shi4	Right Strike Tiger	Frapper le tigre à droite
17	回身右蹬脚	hui2 shen1 you4 deng1 jiao3	Turn Body and Right Heel Kick	Se retourner et coup de talon droit
18	双峰灌耳	shuang1 feng1 guan4 er3	Twin Fists Strike Opponents Ears	Frapper aux tempes
19	左蹬脚	zuo3 deng1 jiao3	Left Heel Kick	Coup de talon gauche
20	转身撇身锤	zhuan3 shen1 pie1 shen1 chui2	Turn Body and Chop with Fist	Se retourner et coup de poing
21	进步指裆锤	jin4 bu4 zhi3 dang1 chui2	Step Forward and Punch Groin	Avancer et coup de poing au bas-ventre
22	如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Apparent Close Up	Fermeture apparente
23	十字手	shi2 zi4 shou3	Cross Hands	Croiser les mains
24	抱虎归山	bao4 hu3 gui1 shan1	Embrace the Tiger and Return to Mountain	Emporter le tigre dans la montagne
25	斜单鞭	xie2 dan1 bian1	Diagonal Single Whip	Simple fouet diagonale
26	肘底捶	zhou3 di3 (kan4) chui2	Fist Under Elbow	Poing sous le coude
27	左金鸡独立	zuo3 jin1 ji1 du2 li4	Golden Rooster Stands on One Leg, Left	Coq d'or sur la patte gauche
28	右金鸡独立	you4 jin1 ji1 du2 li4	Golden Rooster Stands on One Leg, Right	Coq d'or sur la patte droite
29	左倒撵猴	you4 dao4 nian3 hou2	Step Back and Repulse the Monkey, Left	Reculer et repousser le singe (gauche)
30	斜飞式	xie2 fei1 shi4	Diagonal Flying	Vol en diagonale
31	提手上势	ti2 shou3 shang4 shi4	Raise Hands and Step Forward	Mains levées et pas en avant
32	白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	White Crane Spreads its Wings	La grue blanche déploie ses ailes

33	左接膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Left Brush Knee and Push	Brosser le genou à gauche
34	海底针	hai3 di3 zhen1	Needle at Sea Bottom	L'aiguille au fond de la mer
35	扇通背	shan4 tong1 bei4	Fan Through the Back	Comme un éventail
36	转身白蛇吐信	zhuan3 shen1 bai2 she2 tu4 xin4	Turn Body and White Snake Spits out tongue	Se retourner, le serpent blanc darde sa langue
37	进步栽捶	jin4 bu4 zai1 chui2	Step Forward and Punch Down	Avancer et coup de poing vers le bas
38	右野马分鬃	you4 ye3 ma3 fen1 zong1	Parting Wild Horse's Mane, Right	Séparer la crinière à droite
39	玉女穿梭	yu4 nu3 chuan1 suo1	Fair Lady Works at Shuttles	La fille de jade lance sa navette aux quatre coins
40	拦雀尾	lan2 que4 wei2	Grasp the Bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
41	单鞭	dan1 bian1	Single Whip	Simple fouet
42	下势	xia4 shi4	Snake Creeps Down	Le serpent qui rampe
43	上步七星	shang4 bu4 qi1 xing1	Step Forward Seven Stars	Aller vers les sept étoiles
44	退步跨虎	tui4 bu4 kua4 hu3	Step Back and Ride the Tiger	Reculer et chevaucher le tigre
45	转身摆莲	zhuan3 shen1 bai3 lian2	Turn Body and Swing Over Lotus	Tourner et balayer le lotus
46	弯弓射虎	wan1 gong1 she4 hu3	Bend the Bow and Shoot the Tiger	Tendre l'arc et tirer sur le tigre
47	进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Step Forward, Parry Block and Punch	Avancer, dévier, parer et coup de poing
48	如封似闭	ru2 feng1 si4 bi4	Apparent Close Up	Fermeture apparente
49	十字手	shi2 zi4 shou3	Cross Hands	Croiser les mains
	收式	shou1 shi4	Closing	Fermeture
	还原	huan2 yuan2	Return to Normal	Retour à la normale