

TAIJI QUAN - 太极拳

108 mouvements de l'école Yang (Maître DING Dahong)

一百零八式杨式



1ère série : La Terre - Di 地 - Di Yi Lu 第一路 - 16 mouvements

- 1- Préparation - Yu Bei Shi 预备式
- 2- Élever les mains - Qi Shi 起式
- 3- Parer à gauche - Peng Zuo Shi 捧左式
- 4- Double Parer à droite - Peng You Shi 捧右式
- 5- Tirer vers le bas - Lü 捋
- 6- Presser en avant - Ji 挤
- 7- Repousser - An 按
- 8- Simple Fouet - Dan Bian 单鞭
- 9- Élever les mains - Ti Shou Shang Shi 提手上势
- 10- La grue blanche déploie ses ailes - Bai He Liang Chi 白鹤亮翅
- 11- Brosser le genou gauche - Lou Xi Ao Bu 搂膝拗步
- 12- Jouer du Pipa - Shou Hui Pipa 手挥琵琶
- 13- Brosser le genou droit - Lou Xi Ao Bu 搂膝拗步
- 14- Avancer et donner un coup de poing - Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- 15- Comme une fermeture - Ru Feng Si Bi 如封似闭
- 16- Croiser les mains - Shi Zi Shou 十字手

2ème série : L'Homme - Ren 人 - Di Er Lu 第二路 - 37 mouvements

- 17- Emporter le tigre à la montagne - Bao Hu Gui Shan 抱虎归山
- 18- Le poing sous le coude - Shang Bu Zhou Xia Chui 上步肘下捶
- 19- Reculer en repoussant le singe - Dao Nian Hou 倒撵猴
- 20- Vol en diagonale - Xie Fei Shi 斜飞式
- 21- Élever les mains - Ti Shou Shang Shi 提手上势
- 22- La grue blanche déploie ses ailes - Bai He Liang Chi 白鹤亮翅
- 23- Brosser le genou gauche - Lou Xi Ao Bu 搂膝拗步
- 24- L'aiguille au fond de la mer - Hai Di Zhen 海底针
- 25- Déployer l'éventail - Shan Tong Bei 扇通背
- 26- Le poing retourné - Pie Shen Chui 撇身捶
- 27- Avancer et donner un coup de poing - Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- 28- Double Parer à droite - Peng You Shi 捧右式
- 29- Tirer vers le bas - Lü 捋
- 30- Presser en avant - Ji 挤

- 31- Repousser - An 按
- 32- Simple Fouet - Dan Bian 单鞭
- 33- Mouvoir les mains comme des nuages - Yun Shou 云手
- 34- Simple Fouet - Dan Bian 单鞭
- 35- Flatter l'encolure du cheval - Gao Tan Ma 高探马
- 36- Séparer le pied droit - Fen You Jiao 分右脚
- 37- Séparer le pied gauche - Fen Zuo Jiao 分左脚
- 38- Se retourner et donner un coup de talon - Zhuan Shen Deng Jiao 转身蹬脚
- 39- Brosse le genou gauche - Lou Xi Ao Bu 搂膝拗步
- 40- Brosse le genou droit - Lou Xi Ao Bu 搂膝拗步
- 41- Avancer et donner un coup de poing vers le bas - Jin Bu Zai Chui 进步载锤
- 42- Le poing retourné - Pie Shen Chui 撇身捶
- 43- Avancer et donner un coup de poing - Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- 44- Donner un coup de pied - Ti Jiao 踢脚
- 45- Frapper le tigre à gauche - Zuo Da Hu 左打虎
- 46- Frapper le tigre à droite - You Da Hu 右打虎
- 47- Donner un coup de pied - Ti Jiao 踢脚
- 48- Traverser les deux oreilles - Shuang Feng Guan Er 双峰贯耳
- 49- Donner un coup de pied à gauche - Zuo Ti Jiao 左踢脚
- 50- Se retourner et donner un coup de talon - Zhuan Shen Deng Jiao 转身蹬脚
- 51- Avancer et donner un coup de poing - Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- 52- Comme une fermeture - Ru Feng Si Bi 如封似闭
- 53- Croiser les mains - Shi Zi Shou 十字手

3ème série : Le Ciel - Tian 天 - Di San Lu 第三路

- 54- Emporter le tigre à la montagne - Bao Hu Gui Shan 抱虎归山
- 55- Simple Fouet en diagonale - Xie Dan Bian 斜单鞭
- 56- Séparer la crinière du cheval sauvage 野马分鬃式
- 57- Parer à gauche - Peng Zuo Shi 捧左式
- 58- Double Parer à droite - Peng You Shi 捧右式
- 59- Tirer vers le bas - Lü 捋
- 60- Presser en avant - Ji 挤
- 61- Repousser - An 按
- 62- Simple Fouet - Dan Bian 单鞭
- 63- La fille de jade lance la navette - Yu Nu Chuan Suo 玉女穿梭
- 64- Parer à gauche - Peng Zuo Shi 捧左式
- 65- Double Parer à droite - Peng You Shi 捧右式
- 66- Tirer vers le bas - Lü 捋
- 67- Presser en avant - Ji 挤
- 68- Repousser - An 按
- 69- Simple Fouet - Dan Bian 单鞭
- 70- Mouvoir les mains comme des nuages - Yun Shou 云手
- 71- Simple Fouet - Dan Bian 单鞭
- 72- Le serpent rampe - She Shen Xia Shi 蛇身下势
- 73- Le coq dort sur une patte - Ji Shui Du Li 鸡睡独立
- 74- Reculer en repoussant le singe - Dao Nian Hou 倒撵猴
- 75- Vol en diagonale - Xie Fei Shi 斜飞式

- 76- Élever les mains - Ti Shou Shang Shi 提手上势
- 77- La grue blanche déploie ses ailes - Bai He Liang Chi 白鹤亮翅
- 78- Brosser le genou - Lou Xi Ao Bu 搂膝拗步
- 79- L'aiguille au fond de la mer - Hai Di Zhen 海底针
- 80- Déployer l'éventail - Shan Tong Bei 扇通背
- 81- Le serpent blanc darde sa langue - Bai She Tu Xin 白蛇吐芯
- 82- Avancer et donner un coup de poing - Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- 83- Double Parer à droite - Peng You Shi 捧右式
- 84- Tirer vers le bas - Lü 捋
- 85- Presser en avant - Ji 挤
- 86- Repousser - An 按
- 87- Simple Fouet - Dan Bian 单鞭
- 88- Mouvoir les mains comme des nuages - Yun Shou 云手
- 89- Simple Fouet - Dan Bian 单鞭
- 90- Flatter l'encolure du cheval et percer de la paume - Gao Tan Ma 高探马
- 91- percer de la paume gauche - Zuo Chuan Zhang 左穿掌
- 92- Se retourner et donner un coup de talon - Zhuan Shen Deng Jiao 转身蹬脚
- 93- Brosser le genou - Lou Xi Ao Bu 搂膝拗步
- 94- Brosser et coup de poing bas ventre - Lou Xi Zhi Dang Chui 搂膝指裆捶
- 95- Double Parer à droite - Peng You Shi 捧右式
- 96- Tirer vers le bas - Lü 捋
- 97- Presser en avant - Ji 挤
- 98- Repousser - An 按
- 99- Simple Fouet - Dan Bian 单鞭
- 100- Le serpent rampe - She Shen Xia Shi 蛇身下势
- 101- Former les 7 étoiles - Shang Bu Qi Xing 上步七星
- 102- Reculer et chevaucher le tigre - Tui Bu Kua Hu 退步跨虎
- 103- Se retourner et exposer le lotus - Zhuan Shen Bai Lian 转身摆莲
- 104- Bander l'arc et tirer sur le tigre - Wan Gong She Hu 弯弓射虎
- 105- Avancer et donner un coup de poing - Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- 106- Comme une fermeture - Ru Feng Si Bi 如封似闭
- 107- Croiser les mains - Shi Zi Shou 十字手
- 108- Fermeture du Taiji - He Taiji 合太极

