

太极拳

Tai Ji Quan (85)

一	yī	yù bèi shì	預備勢	1	préparation
二	èr	qǐ shì	起勢	2	ouverture
三	sān	lán què wěi	攬雀尾	3	saisir la queue de l'oiseau
四	sì	dān biān	单鞭	4	simple fouet
五	wǔ	tí shǒu	提手	5	les mains levées
六	liù	bái hè liàng chì	白鶴亮翅	6	la grue blanche déploie ses ailes
七	qī	zǔo lǒu xī ào bù	左撈膝拗步	7	brosser le genou gauche
八	bā	shǒu huī pí pa	手揮琵琶	8	jouer du pipa
九	jiǔ	zǔo yòu lǒu xī ào bù	左右撈膝拗步	9	brosser le genou - gauche - droit - gauche
十	shí	shǒu huī pí pa	手揮琵琶	10	jouer du pipa
十一	shí yī	zǔo lǒu xī ào bù	左撈膝拗步	11	brosser le genou gauche
十二	shí èr	jìn bù bān lán chuí	進步搬攔捶	12	pas en avant - coup de poing
十三	shí sān	rú fēng sì bì	如封似閉	13	fermeture apparente
十四	shí sì	shí zì shǒu	十字手	14	croiser les mains
十五	shí wǔ	bào hǔ guī shān	抱虎歸山	15	porter le tigre dans la montagne
十六	shí liù	zhǒu dǐ kàn chuí	肘底看捶	16	le poing sous le coude
十七	shí qī	zǔo yòu dào juǎn gōng	左右倒卷肱	17	repousser le singe - à gauche - à droite
十八	shí bā	xié fēi shì	斜飛勢	18	le vol en diagonal
十九	shí jiǔ	tí shǒu	提手	19	les mains levées
二十	èr shí	bái hè liàng chì	白鶴亮翅	20	la grue blanche déploie ses ailes
二十一	èr shí yī	zǔo lǒu xī ào bù	左撈膝拗步	21	brosser le genou gauche
二十二	èr shí èr	hǎi dǐ zhēn	海底針	22	l'aiguille au fond de la mer
二十三	èr shí sān	shǎn tōng bì	閃通臂	23	comme un éventail
二十四	èr shí sì	zhuǎn shēn piē shēn chuí	轉身撇身捶	24	tourner - revers de poing
二十五	èr shí wǔ	jìn bù bān lán chuí	進步搬攔捶	25	pas en avant - coup de poing
二十六	èr shí liù	shàng bù lán què wěi	上步攬雀尾	26	avancer - saisir la queue de l'oiseau
二十七	èr shí qī	dān biān	单鞭	27	simple fouet
二十八	èr shí bā	yún shǒu	云手	28	mouvoir les mains comme des nuages (3 fois)
二十九	èr shí jiǔ	dān biān	单鞭	29	simple fouet
三十	sān shí	gāo tàn mǎ	高探馬	30	flatter l'encolure du cheval

三十一	sān shí yī	zǔ yòu fēn jiǎo	左右分脚	31	séparer les pieds
三十二	sān shí èr	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	转身左蹬脚	32	tourner - coup de talon gauche
三十三	sān shí sān	zǔ yòu lǒu xī ào bù	左右搂膝拗步	33	brosser le genou - gauche - droit
三十四	sān shí sì	jìn bù zāi chuí	进步栽捶	34	pas en avant - coup de poing vers le bas
三十五	sān shí wǔ	fān shēn piē shēn chuí	翻身撇身捶	35	tourner - revers de poing
三十六	sān shí liù	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	36	pas en avant - coup de poing
三十七	sān shí qī	yòu dēng jiǎo	右蹬脚	37	coup de talon droit
三十八	sān shí bā	zǔo pī shēn fú hǔ	左披身伏虎	38	attraper le tigre à gauche
三十九	sān shí jiǔ	yòu pī shēn fú hǔ	右披身伏虎	39	attraper le tigre à droite
四十	sì shí	huí shēn yòu dēng jiǎo	回身右蹬脚	40	tourner - coup de talon droit
四十一	sì shí yī	shuāng fēn guān er	双峰贯耳	41	double poings - frapper les oreilles
四十二	sì shí èr	zǔo dēng jiǎo	左蹬脚	42	coup de talon gauche
四十三	sì shí sān	zhuǎn shēn yòu dēng jiǎo	转身右蹬脚	43	tourner - coup de talon droit
四十四	sì shí sì	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	44	pas en avant - coup de poing
四十五	sì shí wǔ	rú fēng sì bì	如封似闭	45	fermeture apparente
四十六	sì shí liù	shí zì shǒu	十字手	46	croiser les mains
四十七	sì shí qī	bào hǔ guī shān	抱虎归山	47	porter le tigre dans la montagne
四十八	sì shí bā	xié dān biān	斜单鞭	48	simple fouet en diagonal
四十九	sì shí jiǔ	zǔo yòu yé mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	49	séparer la crinière du cheval - à gauche - à droite
五十	wǔ shí	jìn bù lán què wěi	进步揽雀尾	50	pas en avant - saisir la queue de l'oiseau
五十一	wǔ shí yī	dān biān	单鞭	51	simple fouet
五十二	wǔ shí èr	zǔo yòu chuān sūo	左右穿梭	52	la fille de jade tisse et lance sa navette (4 directions)
五十三	wǔ shí sān	jìn bù lán què wěi	进步揽雀尾	53	pas en avant - saisir la queue de l'oiseau
五十四	wǔ shí sì	dān biān	单鞭	54	simple fouet
五十五	wǔ shí wǔ	yún shǒu	云手	55	mouvoir les mains comme des nuages (3 fois)
五十六	wǔ shí liù	dān biān	单鞭	56	simple fouet
五十七	wǔ shí qī	xià shì	下势	57	le serpent qui rampe
五十八	wǔ shí bā	zǔo yòu jīn jī dú lì	左右金鸡独立	58	le coq d'or sur une patte - à gauche - à droite
五十九	wǔ shí jiǔ	zǔo yòu dào juǎn gōng	左右倒卷肱	59	repousser le singe - à gauche - à droite
六十	liù shí	xié fēi shì	斜飞势	60	le vol en diagonal
六十一	liù shí yī	tí shǒu	提手	61	les mains levées

六十二	liù shí èr	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	62	la grue blanche déploie ses ailes
六十三	liù shí sān	zǔo lóu xī ào bù	左搂膝拗步	63	brosser le genou gauche
六十四	liù shí sì	hǎi dǐ zhēn	海底针	64	l'aiguille au fond de la mer
六十五	liù shí wǔ	shǎn tōng bì	闪通臂	65	comme un éventail
六十六	liù shí liù	fān shēn bái shé tǔ xìn	翻身白蛇吐信	66	se retourner – le serpent darde sa langue
六十七	liù shí qī	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	67	pas en avant - coup de poing
六十八	liù shí bā	shàng bù lán què wěi	上步揽雀尾	68	avancer - saisir la queue de l'oiseau
六十九	liù shí jiǔ	dān biān	单鞭	69	simple fouet
七十	qī shí	yún shǒu	云手	70	mouvoir les mains comme des nuages (3 fois)
七十一	qī shí yī	dān biān	单鞭	71	simple fouet
七十二	qī shí èr	gāo tàn mǎ dài chūan zhǎng	高探马带穿掌	72	flatter l'encolure du cheval - la main qui transperce
七十三	qī shí sān	shí zì dēng tǔi	十字腿	73	tourner – croiser les mains - coup de talon
七十四	qī shí sì	jìn bù zhǐ qí chuí	进步指脐捶	74	pas en avant - coup de poing vers le nombril
七十五	qī shí wǔ	shàng bù lán què wěi	上步揽雀尾	75	avancer - saisir la queue de l'oiseau
七十六	qī shí liù	dān biān	单鞭	76	simple fouet
七十七	qī shí qī	xià shì	下势	77	le serpent qui rampe
七十八	qī shí bā	shàng bù qī xīng	上步七星	78	avancer – former les 7 étoiles
七十九	qī shí jiǔ	tùì bù kùā hǔ	退步跨虎	79	reculer – chevaucher le tigre
八十	bā shí	zhǔān shēn bǎi lián	转身摆莲	80	tourner - balayer le lotus
八十一	bā shí yī	wān gōng shè hǔ	弯弓射虎	81	tirer à l'arc sur le tigre
八十二	bā shí èr	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	82	pas en avant - coup de poing
八十三	bā shí sān	rú fēng sì bì	如封似闭	83	fermeture apparente
八十四	bā shí sì	shí zì shǒu	十字手	84	croiser les mains
八十五	bā shí wǔ	shōu shì huán yuán	收势还原	85	fermeture – revenir au point de départ