



Association culturelle et sportive euro-chinoise

Tai ji quan 16 mouvements style Yang shí liù shì (十六式)

- | | |
|---|------------------------|
| 1 - Ouverture (起势) | qǐ shì |
| 2 - Séparer la crinière du cheval, à gauche et à droite (左右野马分鬃) | zuǒ yòu yě mǎ fēn zōng |
| 3 - La grue blanche déploie ses ailes (白鹤亮翅) | bái hè liàng chì |
| 4 - Brosser le genou, à gauche et à droite (左右搂膝拗步) | zuǒ yòu lǒu xī ào bù |
| 5 - Avancer et coup de poing (进步搬拦锤) | jìn bù bān lán chuí |
| 6 - Fermeture apparente (如封似闭) | rú fēng sì bì |
| 7 - Simple fouet (单鞭) | dān biān |
| 8 - Jouer du pipa (手挥琵琶) | shǒu huī pí pá |
| 9 - Repousser le singe (倒卷肱) | dào juǎn gōng |
| 10 - La fille de jade lance la navette, à gauche et à droite (左右穿梭) | zuǒ yòu chuān suō |
| 11 - L'aiguille au fond de la mer (海底针) | hǎi dǐ zhēn |
| 12 - Séparer les mains comme un éventail (闪通臂) | shǎn tōng bì |
| 13 - Mouvoir les mains comme des nuages (云手) | yún shǒu |
| 14 - Saisir la queue de l'oiseau, à gauche et à droite (左右揽雀尾) | zuǒ yòu lǎn què wěi |
| 15 - Croiser les mains (十字手) | shí zì shǒu |
| 16 - Fermeture (收势) | shōu shì |