



# 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               |