



ACSEC

Association culturelle et sportive euro-chinoise



Tai ji quan Style Yang

Forme 16 mouvements shí liù shì (十六式)

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