



ACSEC

Association culturelle et sportive euro-chinoise



Tai ji quan Style Yang

Forme 24 mouvements (petite forme de Pékin) èr shí sì shì (二十四式)

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	Jouer du pipa	shǒu huī pí pá	手挥琵琶
6	Reculer en repoussant le singe à gauche et à droite	zuǒ yòu dào juǎn gōng	左右倒卷肱
7	Saisir la queue de l'oiseau à gauche	zuǒ lǎn què wěi	左揽雀尾
8	Saisir la queue de l'oiseau à droite	yòu lǎn què wěi	右揽雀尾
9	Simple fouet	dān biān	单鞭
10	Mouvoir les mains comme des nuages	yún shǒu	云手
11	Simple fouet	dān biān	单鞭
12	Flatter l'encolure du cheval	gāo tàn mǎ	高探马
13	Coup de talon à droite	yòu dēng jiǎo	右蹬脚
14	Frapper les oreilles du tigre	shuāng fēng guàn ěr	双峰贯耳
15	Tourner et coup de talon à gauche	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	转身左蹬脚
16	Le serpent qui rampe à gauche puis le coq d'or se tient sur une patte	zuǒ xià shì dú lì	左下势独立
17	Le serpent qui rampe à droite puis le coq d'or se tient sur une patte	yòu xià shì dú lì	右下势独立
18	La fille de jade lance la navette à gauche et à droite	zuǒ yòu chuān suō	左右穿梭
19	L'aiguille au fond de la mer	hǎi dǐ zhēn	海底针
20	Séparer les mains comme un éventail	shǎn tōng bì	闪通臂
21	Tourner et coup de poing	zhuǎn shēn bān lán chuí	转身搬拦锤
22	Fermeture apparente	rú fēng sì bì	如封似闭
23	Croiser les mains	shí zì shǒu	十字手
24	Fermeture	shōu shì	收势