



# ACSEC

## Association culturelle et sportive euro-chinoise



### Tai ji quan Style Yang

### Forme 32 mouvements sān shí èr shì (三十二式)

1	Ouverture	qǐ shì	起势
2	Saisir la queue de l'oiseau à droite	yòu lǎn què wěi	右揽雀尾
3	Simple fouet à gauche	zuǒ dān biān	左单边
4	Jouer du pipa à gauche	zuǒ pí pá shì	左琵琶势
5	Avancer, dévier, parer et frapper	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶
6	Fermeture apparente	rú fēng sì bì	如封似闭
7	Brosser le genou	lǒu xī āo bù	搂膝拗步
8	Simple fouet à droite	yòu dān biān	右单鞭
9	Mouvoir les mains comme des nuages à droite	yòu yún shǒu	右云手
10	Séparer la crinière du cheval	yě mǎ fēn zōng	野马分鬃
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	Saisir la queue de l'oiseau à droite	yòu lǎn què wěi	右揽雀尾
14	Dévier vers le bas et coup de poing	zhuǎn shēn piē shēn chuí	转身撇身捶
15	Tirer puis presser	luō jǐ shì	捋挤式
16	Claquer le pied droit	yòu pāi jiǎo	右拍脚
17	Séparer le pied gauche	zuǒ fēn jiǎo	左分脚
18	Coup de talon à droite	yòu dēng jiǎo	右蹬脚
19	Coup de poing vers le bas	jìn bù zāi chuí	进步栽捶
20	La fille de jade lance la navette à gauche et à droite	zuǒ yòu chuān suō	左右穿梭
21	Poing sous le coude	zhǒu dǐ chuí	肘底捶
22	Repousser le singe	dǎo juǎn gōng	倒卷肱
23	Ramper vers le bas à droite	yòu xià shì	右下势
24	Le coq d'or se tient sur une patte	jīn jī dú lì	金鸡独立
25	Ramper vers le bas à gauche	zuǒ xià shì	左下势
26	Avancer en forme des 7 étoiles	shàng bù qī xīng	上步七星



# ACSEC

## Association culturelle et sportive euro-chinoise



27	Reculer et chevaucher le tigre	tuì bù kuà hǔ	退步跨虎
28	Tourner et balayer le lotus	zhuǎn shēn bǎi lián	转身摆莲
29	Tirer à l'arc sur le tigre	wān gōng shè hǔ	弯弓射虎
30	Saisir la queue de l'oiseau à gauche	zuǒ lǎn què wěi	左揽雀尾
31	Croiser les mains	shí zì shǒu	十字手
32	Fermeture	shōu shì	收势