



ACSEC

Association culturelle et sportive euro-chinoise



Tai ji quan Style Yang

Forme 8 mouvements bā shì (八式)

	Ouverture	qǐ shì	起势
1	Repousser le singe	juǎn gōng shì	卷肱势
2	Brosser le genou	lǒu xī ào bù	搂膝拗步
3	Séparer la crinière du cheval	yé mǎ fēn zōng	野马分鬃
4	Mouvoir les mains comme des nuages	yún shǒu	云手
5	Le coq d'or sur une patte	jīn jī dú lì	金鸡独立
6	Coup de talon	dēng jiǎo	蹬脚
7	Saisir la queue de l'oiseau	lán què wěi	揽雀尾
8	Croiser les mains	shí zì shǒu	十字手
	Fermeture	shōu shì	收势