

36 Techniques du Taolu du SHUAI JIAO (planche technique)

	Jiāo jià	跤架	Garde
1	Qiè Zi	切子	Trancher vers le bas
2	Jià liáng jiǎo	架梁脚	Soulever avec crochetage
3	Cuō	撮	Ramasser avec le pied et écraser avec les bras
4	Chuāi	揣	Projection sur l'épaule
5	Chuān tuǐ	穿腿	Transpercer entre les jambes
6	Bào tuǐ	抱腿	Prendre la jambe
7	Chā gōu	插勾	esquiver le corps (rotative)
8	Lǚ	掬	Tirer vers le bas en tournant
9	Bà Zi	扒子	Faucher le pied (Faucille)
10	Dà dé	大德	crochetage intérieur de la jambe
11	Xuē	削	Blocage de la jambe avec le talon sur le genou
12	Zhǔ	拄	enfoncer le cou en vrillant le poignet
13	Chē Lún tī	车轮踢	Déplacement circulaire et balayage
14	Guǎn	管	Renverser par l'épaule de l'extérieur avec rotation du buste
15	Wǎi	崴	Torsion de bras (la colonne vertébrale reste droite)
16	Lán mén jiǎo	拦门脚	Face à l'adversaire, le déséquilibrer en chassant sa jambe et balayer
17	Liāo gōu	撩勾	Rotation et lancée de la jambe entre les jambes de l'adversaire
18	Shǒu bā zi	手捌子	Blocage de la jambe avec la main et projection par rotation du buste
19	Jǐ zhuāng	挤装	Presser et soulever
20	Dàn níng zi	弹拧子	Les mains essorent et la jambe chasse latéralement
21	Tāo tuǐ	掏腿	Ramasser le pied au niveau du genou
22	Mō bó jiǎo	摸脖脚	Renverser la nuque et balayer la jambe
23	Wēn	温	Renverser par la hanche
24	Xiǎo dé (kui de)	小德	Rotation sur le genou (volte face)
25	Mō	摸	Derrière l'adversaire serrer la hanche et pousser sur le genou
26	Chā qiān	插扦	Derrière l'adversaire serrer sa hanche coincer le genou avec la main et passer sa jambe devant celle de l'adversaire
27	Lǐ dǎo gōu	里刀勾	Crochetage intérieur et renversement de l'adversaire en penchant le buste en avant
28	Wō gōu	窝勾	Crochetage intérieur, le pied posé faire une rotation soulever et faire tomber l'adversaire par derrière
29	Tǎng dāo	躺刀	En s'accrochant sur l'adversaire tourner, poser sa nuque sur son épaule et s'allonger sur lui
30	Shuǎi biān	甩鞭	Fouetter
31	Qìn	揸	Tirer vers le bas et appuyer sur la nuque
32	Lāo tuǐ	捞腿	Voler la jambe
33	Mō méi zi	摸眉子	Renverser le front en arrière et balayer
34	Bā zi	捌子	Rotation bloquer la jambe de l'adversaire avec sa jambe, le projeter par saisie de bras
35	Zǒu	走	Marcher, mouliner et renverser
36	Shǒu huò zi	手霍子	Tirer d'une main et soulever la jambe de l'autre main la paume tournée vers le haut
	Jiāo jià	跤架	Garde