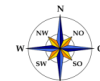


1 <sup>ère</sup> partie : La Terre – Di 地 – Di Yi Lu 第一路				
1	预备式	Yù bèi shì	Préparation	N
2	起式	Qǐ Shì	Ouverture	N
3	揽雀尾	Lǎn què wěi	Saisir la queue de l'oiseau	N
4	单鞭	Dān biān	simple fouet	O
5	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Elever les mains	N
6	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes	O
7	左搂膝拗步	Zuǒ lǒu xī ào bù	Brosser le genou à gauche	O
8	手挥琵琶	Shǒu huī pí pá	Jouer du pipa	O
9	左/右/左/搂膝拗步	Zuǒ/Yòu/Zuǒ lǒu xī ào bù	Brosser le genou à gauche, à droite, à gauche	O
10	手挥琵琶	Shǒu huī pí pá	Jouer du pipa	O
11	左搂膝拗步	Zuǒ lǒu xī ào bù	Brosser le genou à gauche	O
12	进步搬拦锤	Jìn bù bān lán chuí	Avancer et coup de poing	O
13	如封似闭	Rú fēng sì bì	Fermeture apparente	O
14	十字手	Shí zì shǒu	Croiser les mains	N
2 <sup>ème</sup> partie : L'Homme – Ren 人 – Di Er Lu 第二路				
15	抱虎归山	Bào hǔ guī shān	Renvoyer le tigre dans la montagne	SE
16	肘底看锤	Zhǒu dǐ kān chuí	Le poing sous le coude	O
17	右/左/右 倒撵猴	Yòu/Zuǒ/Yòu dào niǎn hóu	Repousser le singe à droite, à gauche, à droite	O
18	斜飞势	Xié fēi shì	Vol oblique	N
19	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Elever les mains	N
20	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes	O
21	左搂膝拗步	Zuǒ lǒu xī ào bù	Brosser le genou à gauche	O
22	海底针	Hǎi dǐ zhēn	L'aiguille au fond de la mer	O
23	闪通背	Shǎn tōng bèi	Les mains comme un éventail	O
24	转身撇身锤	Zhuǎn shēn piě shēn chuí	Tourner et donner un coup de poing revers	NE
25	进步搬拦锤	Jìn bù bān lán chuí	Avancer, parer et coup de poing	E
26	上步揽雀尾	Shàng bù lǎn què wěi	Avancer et saisir la queue de l'oiseau	E
27	单鞭	Dān biān	Simple fouet	O
28	云手	Yún shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages (5 pas à gauche)	N
29	单鞭	Dān biān	Simple Fouet	
3 <sup>ème</sup> partie : Le Ciel – Tian 天 – Di San Lu				
30	左高探马	Zuǒ gāo tàn mǎ	Flatter l'encolure du cheval	O
31	右/左/分脚	Yòu/Zuǒ fēn jiǎo	Séparer et coup de pied pointé à droite, à gauche	NO /NE
32	转身左蹬脚	Zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	Tourner et coup de talon, à gauche	E
33	左/右/搂膝拗步	Zuǒ/Yòu/ lǒu xī ào bù	Brosser le genou à gauche, à droite	E
34	进步栽锤	Jìn bù zāi chuí	Avancer d'un pas et donner un coup de poing vers le bas	E
35	翻身撇身锤	Fān shēn piě shēn chuí	Se retourner et frapper du revers du poing	SO
36	进步搬拦锤	Jìn bù bān lán chuí	Avancer, parer et coup de poing	O
37	右蹬脚	Yòu dēng jiǎo	Coup de talon, à droite	NO
38	左披身伏虎	Zuǒ pī shēn fú hǔ	Frapper le tigre à gauche	SE
39	右披身伏虎	Yòu pī shēn fú hǔ	Frapper le tigre à droite	NO
40	回身右蹬脚	Huí shēn yòu dēng jiǎo	Tourner et donner un coup de talon droit	NO
41	双峰贯耳	Shuāng fēng guàn ěr	Le double phénix frappe les oreilles du tigre	NO
42	左蹬脚	Zuǒ dēng jiǎo	Coup de talon à gauche	O
43	转身右蹬脚	Zhuǎn shēn yòu dēng jiǎo	Se retourner et donner un coup de talon droit	O
44	进步搬拦锤	Jìn bù bān lán chuí	Avancer, parer et coup de poing	O
45	如封似闭	Rú fēng sì bì	Fermeture apparente	O
46	十字手	Shí zì shǒu	Croiser les mains	N



**TAI JI QUAN**  
**FORME OFFICIELLE 85 mouvements style YANG**  
**ou 108 mouvements décomposés 一百零八式杨式**



4 <sup>ème</sup> partie				
47	抱虎归山	Bào hǔ guī shān	Renvoyer le tigre dans la montagne	SE
48	斜单鞭	Xié dān biān	Simple fouet en diagonale	NO
49	右/左/右/野马分鬃	Yòu/Zuǒ/Yòu yě mǎ fēn zōng	Séparer la crinière du cheval à droite, à gauche, à droite	SE/NE/SE
49.1	进步搬拦锤	Jìn bù bān lán chuí	Avancer et coup de poing	O
50	揽雀尾	Lǎn què wěi	Saisir la queue de l'oiseau	N
51	单鞭	Dān biān	Simple fouet	O
52	左/右/左/右/玉女穿梭	Zuǒ/Yòu/Zuǒ/Yòu/ yù nǚ chuān suō	La fille de jade tisse et lance la navette, à gauche, à droite, à gauche et à droite	NE/NO/SO/SE
52.1	进步搬拦锤	Jìn bù bān lán chuí	Avancer et coup de poing	O
53	揽雀尾	Lǎn què wěi	Saisir la queue de l'oiseau	N
54	单鞭	Dān biān	Simple fouet	O
55	云手	Yún shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages (5 pas à gauche)	N
56	单鞭	Dān biān	Simple fouet	O
5 <sup>ème</sup> partie (idem 2ème partie)				
57	下势	Xià shì	Le serpent qui rampe	NO
58	左/右/金鸡独立	Zuǒ/Yòu jīn jī dú lì	Le coq d'or se tient sur une patte, à gauche, à droite	O
59	右/左/右倒撵猴	Yòu/Zuǒ/Yòu dào niǎn hóu	Reculer en repoussant le singe à droite, à gauche, à droite	O
60	斜飞势	Xié fēi shì	Vol oblique à droite	N
61	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Elever les mains	N
62	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes	O
63	左搂膝拗步	Zuǒ lǒu xī ào bù	Brosser le genou à gauche	O
64	海底针	Hǎi dǐ zhēn	L'aiguille au fond de la mer	O
65	闪通背	Shǎn tōng bèi	Les mains comme un éventail	O
66	转身白蛇吐信	Zhuǎn shēn bái shé tǔ xìn	Tourner et le serpent blanc darde sa langue	E
67	进步搬拦锤	Jìn bù bān lán chuí	Avancer, parer et coup de poing	E
68	上步揽雀尾	Shàng bù lǎn què wěi	Avancer et saisir la queue de l'oiseau	E
69	单鞭	Dān biān	Simple fouet	O
70	云手	Yún shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages (5 pas à gauche)	N
71	单鞭	dān biān	Simple fouet	O
6 <sup>ème</sup> partie (comme la fin du 40)				
72	高探马, 左穿掌	Gāo tàn mǎ, Zuǒ chuān zhǎng	Flatter l'encolure du cheval et transpercer avec la main à gauche	O
73	十字蹬脚	Shí zì dēng jiǎo	Croiser les mains et coup de talon	E
74	进步指裆锤	Jìn bù zhǐ dāng chuí	Avancer et donner un coup de poing dans l'aîne	E
75	上步揽雀尾	Shàng bù lǎn què wěi	Avancer et saisir la queue de l'oiseau	E
76	单鞭	Dān biān	Simple fouet	O
77	下势	Xià shì	Le serpent qui rampe	NO
78	上步七星	Shàng bù qī xīng	Avancer et former les 7 étoiles	O
79	退步跨虎	Tuì bù kuà hǔ	Reculer et chevaucher le tigre	O
80	转身双摆莲	Zhuǎn shēn shuāng bǎi lián	Tourner et balayer le lotus	O
81	弯弓射虎	Wān gōng shè hǔ	Bander l'arc et tirer sur le tigre	SO
82	进步搬拦锤	Jìn bù bān lán chuí	Avancer, parer et coup de poing	O
83	如封似闭	Rú fēng sì bì	Fermeture apparente	O
84	十字手	Shí zì shǒu	Croiser les mains	N
85	收势	Shōu shì	Fermeture	N