

APPELLATIONS DES MOUVEMENTS
Tai Chi Chuan forme Yang - Style Tung

<u>PARTIES 1</u>	
1 YU PEI SHIH	Position préparatoire
2 TAI CHI CH'I SHIH	Mouvement initial du Tai Chi Chuan
3 LAN CHA'O WEI PANG LU DJI ANN	Étreindre la queue du Paon (saisir la queue de l'oiseau) Parer Tirer Presser Repousser
4 TAN PIEN	Simple Fouet
5 TISHOU	Rapprocher les mains
6 PAI HO LIANG CH'IH	La grue blanche déploie ses ailes
7 TSO LU HSI NIU PU	Brosser le genou gauche
8 SHOU HUI PIPA	Jouer de la guitare (jouer du pipa)
9 TSO LU HSI NIU PU	Brosser le genou gauche
10 YO LU TSI NIU PU	Brosser le genou droit
11 TSO LU HSI NIU PU	Brosser le genou gauche
12 SHOU HUI PIPA	Jouer de la guitare (jouer du pipa)
13 TSO LU HSI NIU PU	Brosser le genou gauche
14 CHIN PU PAN LAN CHUI	Pas en avant et coup de poing
15 JU FENG SZU PI	Reculer et sceller
16 SHIH TZU SHOU	Croiser les mains

<u>PARTIE 2</u>	
17 PAO HU KUEI SHAN PANG LU DJI ANN	Conduire le tigre et retourner à la montagne Parer Tirer Presser Repousser
18 CHOU TI KAN CHUI	Poing sous le coude
19 TAO NIEN HOU	Pas en arrière et repousser le singe (x3, 5 ou7)
20 HSIEH FEI SHIH	Vol oblique (vol en diagonale)
21 TISHOU	Rapprocher les mains
22 PAI HO LIANG CH'IH	La grue blanche déploie ses ailes
23 TSO LU HSI NIU PU	Brosser le genou gauche
24 HAI TI CHEN	Aiguille au fond de la mer
25 SHAN T'UNG PING	Élever les mains et pousser (soulever et pousser) ou (déployer l'éventail)
26 PIEH SHEN CHUI	Poing près de la taille
27 CHANG PU PAN LAN CHUI	Pas en avant et coup de poing
28 LAN CHA'O WEI PANG LU DJI ANN	Étreindre la queue du Paon (saisir la queue de l'oiseau) Parer Tirer Presser Repousser
29 TAN PIEN	Simple Fouet
30 YUNSHOU	Mains nuages
31 TAN PIEN	Simple Fouet
32 KAO TAN MA	Encourager le cheval (caresser l'encolure du cheval)
33 YU FEN CHIO	Coup de pied à droite
34 TSO FEN CHIO	Coup de pied à gauche
35 CHUEN SHEN TENG CHIO	Demi-tour et coup de pied
36 TSO LU HSI NIU PU	Brosser le genou gauche
37 YO LU TSI NIU PU	Brosser le genou droit
38 CHIN PU TSAI CH'UI	Pas en avant et coup vers le bas (pas en avant et coup au genou)
39 PIEH SHEN CHUI	Poing près de la taille
40 CHANG PU PAN LAN CHUI	Pas en avant et coup de poing
41 HSIEH SHEN YU TENG CHIO	Coup de talon droit
42 TA HU SHIH	Frapper le tigre à gauche
TA HU SHIH	Frapper le tigre à droite
43 HUI SHEN YU TENG CHIO	Coup de talon droit
44 SHUANG FENG KUAN ERH	Double spire à travers les oreilles
45 TSO TENG CHIO	Coup de talon gauche
46 CHUAN SHEN YU TENG CHIO	Tour sur place et coup de pied
47 CHIN PU PAN LAN CHUI	Pas en avant et coup de poing
48 JU FENG SZU PI	Reculer et sceller
49 SHIH TZU SHOU	Croiser les mains

PARTIE 3

50	PAO HU KUEI SHAN PANG LU DJI ANN	Conduire le tigre et retourner à la montagne Parer Tirer Presser Repousser
51	HSIEH TANPIEN	Simple fouet en diagonale
52	YEH MA FEN TSUNG	Séparer la crinière du cheval sauvage (3 ou 5)
53	LAN CHA'O WEI PANG LU DJI ANN	Étreindre la queue du Paon (saisir la queue de l'oiseau) Parer Tirer Presser Repousser
54	TAN PIEN	Simple Fouet
55	YU NU CHUAN SO	Belle dame à la navette (4 Directions)
56	LAN CHA'O WEI PANG LU DJI ANN	Étreindre la queue du Paon (saisir la queue de l'oiseau) Parer Tirer Presser Repousser
57	TAN PIEN	Simple Fouet
58	YUNSHOU	Mains nuages
59	TAN PIEN	Simple Fouet
60	TAN PIEN HSIA SHIH	Simple Fouet posture plus basse (serpent qui rampe)
61	CHIN CHI TU LI	Le coq doré sur une patte et sur l'autre
62	TAO NIEN HOU	Pas en arrière et repousser le singe (x3, 5 ou7)
63	HSIEH FEI SHIH	Vol oblique (vol en diagonale)
64	TISHOU	Rapprocher les mains
65	PAI HO LIANG CH'IH	La grue blanche déploie ses ailes
66	TSO LU HSI NIU PU	Brosser le genou gauche
67	HAI TI CHEN	Aiguille au fond de la mer
68	SHAN TUNG PI	Élever les mains et pousser (soulever et pousser) ou (déployer l'éventail)
69	PAI SHE TU HSIN	Le serpent blanc darde sa langue
70	CHIN PU PAN LAN CHUI	Pas en avant et coup de poing
71	LAN CHA'O WEI PANG LU DJI ANN	Étreindre la queue du Paon (saisir la queue de l'oiseau) Parer Tirer Presser Repousser
72	TAN PIEN	Simple Fouet
73	YUNSHOU	Mains nuages
74	TAN PIEN	Simple Fouet
75	KAO T'AN MA	Encourager le cheval (caresser l'encolure du cheval)
76		Coup pointé de la paume (Main qui perce)
77	CHUANSHEN SHIH TZU TUI	Demi-tour et coup de pied croisé
78	CHIN PU PAN TANG CHUI	Pas en avant et coup de poing à l'aîne
79	LAN CHA'O WEI PANG LU DJI ANN	Étreindre la queue du Paon (saisir la queue de l'oiseau) Parer (faire le pas puis tirer) Tirer Presser Repousser
80	TAN PIEN	Simple Fouet
81	TAN PIEN HSIA SHIH	Simple Fouet posture plus basse (serpent qui rampe)
82	SHANG PU CHI HSING CHUI	Pas en avant et coup de poing croisé (pas en avant avec les sept étoiles)
83	TUIPU KUA HU	Pas en arrière et chevaucher le tigre
84	CHUAN SHEN SHUANG PAI LIEN	Pivoter, frapper le coup de pied (tourner le corps et balayer le lotus)
85	WAN KUNG SHE HU	Soulever l'arc et viser le tigre (bander l'arc)
86	CHIN PU PAN LAN CHUI	Pas en avant et coup de poing
87	JU FENG SZU PI	Reculer et sceller
88	SHIH TZU SHOU	Croiser les mains
89	HO TAI CHI	Mouvement final du Tai Chi Chuan