

FORME FAMILIALE



TUNG FAMILY TAICHI CHUAN

TAICHI CHUAN TUNG FORME FAMILIALE

- 01 – Preparatory position
- 02 – Tai chi chuan, starting movement
- 03 – Grasp and tuck in the gown / Fast
- 04 – Single whip / Fast
- 05 – Closing energy / Slow
- 06 – Divine crane spreads its wings / Pause
- 07 – Holding the pipa / Slow
- 08 – Turning the pipa / Slow
- 09 – Splitting palm / Fast
- 10 – Jumping and punch down / Fast
- 11 – Circle and seal continuously / Fast



05



10

- Position de départ – 01
- Début – 02
- Saisir et replier le vêtement / Rapide – 03
- Simple fouet / Rapide – 04
- L'énergie rassemblée / Lent – 05
- La grue divine déploie ses ailes / Pause – 06
- Tenir le pipa / Lent – 07
- Tourner le pipa / Lent – 08
- La paume qui fend / Rapide – 09
- Saut et coup de poing vers le bas / Rapide – 10
- Cercles et sceller en continu / Rapide – 11



16

- Leopard and tiger return to the caves / Fast – 12 – Le léopard et le tigre rentrent aux cavernes / Rapide
- Winnowing movement / Slow – 13 – Remuer les grains / Lent
- Dodging forward and backward / Circle – 14 – Esquive en avant et en arrière / Cercle
- Big roc elevates in the air / Jump – 15 – L'oiseau Peng suspendu dans l'air / Saut
- Punch ribs with hammer / Slow – 16 – Coup de poing marteau / Lent
- White ape dodges away / Slow – 17 – Le singe blanc esquive / Lent
- phoenix spreads its wings slantingly / Slow – 18 – Le phoenix déploie ses ailes en diagonale / Lent
- Grab and punch / Fast – 19 – Saisir et coup de poing / Rapide
- Turn back and press with fist / Fast – 20 – Retourner et presser avec le poing / Rapide
- Step forward, grab and repress the gown / Fast – 21 – Pas en avant, saisir et replier le vêtement / Rapide



22

- 22 – Continual movement / Fast
- 23 – Circling up / Fast
- 24 – Dodge to the left evade to the right / Slow
- 25 – Pat on horse / Slow
- 26 – Hero stands on one leg / Fast
- 27 – Jump backward / Fast
- 28 – Raising hand / Slow
- 29 – Phoenix returns to nest / Fast
- 30 – Tai chi ch'uan ending movement / Calm



26



29

- Mouvement continu / Rapide – 22
- Cercles montants / Rapide – 23
- Esquiver à gauche, éviter à droite / Lent – 24
- Caresser le cheval / Lent – 25
- Le héros se tient sur une jambe / Rapide – 26
- Saut en arrière / Rapide – 27
- Elever la main / Lent – 28
- Le phoenix retourne au nid / Rapide – 29
- Mouvement final / Calme – 30