

TAIJI QUAN – 太极拳
108 mouvements de l'école Yang
一百零八式杨式

1ère série : La Terre – Di 地 – Di Yi Lu 第一路 – 16 mouvements

1	Préparation	Yu Bei Shi	预备式
2	Elever les mains	Qi Shi	起式
3	Parer à gauche	Peng Zuo Shi	捧左式
4	Double Parer à droite	Peng You Shi	捧右式
5	Tirer vers le bas	Lü	捋
6	Presser en avant	Ji	挤
7	Repousser	An	按
8	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
9	Elever les mains	Ti Shou Shang Shi	提手上势
10	La grue blanche déploie ses ailes	Bai He Liang Chi	白鹤亮翅
11	Brosser le genou gauche	Lou Xi Ao Bu	搂膝拗步
12	Jouer du Pipa	Shou Hui Pipa	手挥琵琶
13	Brosser le genou droit	Lou Xi Ao Bu	搂膝拗步
14	Avancer et donner un coup de poing	Jin Bu Ban Lan Chui	进步搬拦捶
15	Comme une fermeture	Ru Feng Si Bi	如封似闭
16	Croiser les mains	Shi Zi Shou	十字手

Qinglong Chushui

Taiji Quan forme Yang

2ème série : L'Homme – Ren 人 – Di Er Lu 第二路 – 37 mouvements

17	Emporter le tigre à la montagne	Bao Hu Gui Shan	抱虎归山
18	Le poing sous le coude	Shang Bu Zhou Xia Chui	上步肘下锤
19	Reculer en repoussant le singe	Dao Nian Hou	倒撵猴
20	Vol en diagonale	Xie Fei Shi	斜飞式
21	Elever les mains	Ti Shou Shang Shi	提手上势
22	La grue blanche déploie ses ailes	Bai He Liang Chi	白鹤亮翅
23	Brosser le genou gauche	Lou Xi Ao Bu	搂膝拗步
24	L'aiguille au fond de la mer	Hai Di Zhen	海底针
25	Déployer l'éventail	Shan Tong Bei	扇通背
26	Le poing retourné	Pie Shen Chui	撇身捶
27	Avancer et donner un coup de poing	Jin Bu Ban Lan Chui	进步搬拦捶
28	Double Parer à droite	Peng You Shi	捧右式
29	Tirer vers le bas	Lü	捋
30	Presser en avant	Ji	挤
31	Repousser	An	按
32	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
33	Mouvoir les mains comme des nuages	Yun Shou	云手
34	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
35	Flatter l'encolure du cheval	Gao Tan Ma	高探马
36	Séparer le pied droit	Fen You Jiao	分右脚
37	Séparer le pied gauche	Fen Zuo Jiao	分左脚
38	Se retourner et donner un coup de talon	Zhuan Shen Deng Jiao	转身蹬脚
39	Brosser le genou gauche	Lou Xi Ao Bu	搂膝拗步
40	Brosser le genou droit	Lou Xi Ao Bu	搂膝拗步
41	Avancer et donner un coup de poing vers le bas	Jin Bu Zai Chui	进步载锤
42	Le poing retourné	Pie Shen Chui	撇身捶
43	Avancer et donner un coup de poing	Jin Bu Ban Lan Chui	进步搬拦捶
44	Donner un coup de pied	Ti Jiao	踢脚
45	Frapper le tigre à gauche	Zuo Da Hu	左打虎
46	Frapper le tigre à droite	You Da Hu	右打虎
47	Donner un coup de pied	Ti Jiao	踢脚
48	Traverser les deux oreilles	Shuang Feng Guan Er	双峰贯耳
49	Donner un coup de pied à gauche	Zuo Ti Jiao	左踢脚
50	Se retourner et donner un coup de talon	Zhuan Shen Deng Jiao	转身蹬脚
51	Avancer et donner un coup de poing	Jin Bu Ban Lan Chui	进步搬拦捶
52	Comme une fermeture	Ru Feng Si Bi	如封似闭
53	Croiser les mains	Shi Zi Shou	十字手

3ème série : Le Ciel – Tian 天 – Di San Lu 第三路 – 55 mouvements

54	Emporter le tigre à la montagne	Bao Hu Gui Shan	抱虎归山
55	Simple Fouet en diagonale	Xie Dan Bian	斜单鞭
56	Séparer la crinière du cheval sauvage		野马分鬃式
57	Parer à gauche	Peng Zuo Shi	捧左式
58	Double Parer à droite	Peng You Shi	捧右式
59	Tirer vers le bas	Lü	捋
60	Presser en avant	Ji	挤
61	Repousser	An	按
62	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
63	La fille de jade lance la navette	Yu Nu Chuan Suo	玉女穿梭
64	Parer à gauche	Peng Zuo Shi	捧左式
65	Double Parer à droite	Peng You Shi	捧右式
66	Tirer vers le bas	Lü	捋
67	Presser en avant	Ji	挤
68	Repousser	An	按
69	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
70	Mouvoir les mains comme des nuages	Yun Shou	云手
71	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
72	Le serpent rampe	She Shen Xia Shi	蛇身下势
73	Le coq dort sur une patte	Ji Shui Du Li	鸡睡独立
74	Reculer en repoussant le singe	Dao Nian Hou	倒撵猴
75	Vol en diagonale	Xie Fei Shi	斜飞式
76	Elever les mains	Ti Shou Shang Shi	提手上势
77	La grue blanche déploie ses ailes	Bai He Liang Chi	白鹤亮翅
78	Brosser le genou	Lou Xi Ao Bu	搂膝拗步
79	L'aiguille au fond de la mer	Hai Di Zhen	海底针
80	Déployer l'éventail	Shan Tong Bei	扇通背
81	Le serpent blanc darde sa langue	Bai She Tu Xin	白蛇吐芯
82	Avancer et donner un coup de poing	Jin Bu Ban Lan Chui	进步搬拦捶
83	Double Parer à droite	Peng You Shi	捧右式
84	Tirer vers le bas	Lü	捋
85	Presser en avant	Ji	挤
86	Repousser	An	按
87	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
88	Mouvoir les mains comme des nuages	Yun Shou	云手

Qinglong Chushui

- 89 Simple Fouet
- 90 Flatter l'encolure du cheval et percer de la paume
- 91 Percer de la paume gauche
- 92 Se retourner et donner un coup de talon
- 93 Brosser le genou
- 94 Brosser et coup de poing bas ventre
- 95 Double Parer à droite
- 96 Tirer vers le bas
- 97 Presser en avant
- 98 Repousser
- 99 Simple Fouet
- 100 Le serpent rampe
- 101 Former les 7 étoiles
- 102 Reculer et chevaucher le tigre
- 103 Se retourner et exposer le lotus
- 104 Bander l'arc et tirer sur le tigre
- 105 Avancer et donner un coup de poing
- 106 Comme une fermeture
- 107 Croiser les mains
- 108 Fermeture du Taiji

Taiji Quan forme Yang

- Dan Bian 单鞭
- Gao Tan Ma 高探马
- Zuo Chuan Zhang 左穿掌
- Zhuan Shen Deng Jiao 转身蹬脚
- Lou Xi Ao Bu 搂膝拗步
- Lou Xi Zhi Dang Chui 搂膝指裆捶
- Peng You Shi 捧右式
- Lü 捋
- Ji 挤
- An 按
- Dan Bian 单鞭
- She Shen Xia Shi 蛇身下势
- Shang Bu Qi Xing 上步七星
- Tui Bu Kua Hu 退步跨虎
- Zhuan Shen Bai Lian 转身摆莲
- Wan Gong She Hu 弯弓射虎
- Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- Ru Feng Si Bi 如封似闭
- Shi Zi Shou 十字手
- He Taiji 合太极