

Tai ji quan Style Yang forme 38

1 Forme préparatoire	Yu bei shi	预 备 式
2 Forme du commencement	qi shi	起 势
3 Saisir la queue de l'oiseau	lan que wei	揽 雀 尾
4 Simple fouet	dan bian	单 鞭
5 Se dresser et saisir la bride du cheval	gao tan ma chuan zhang	高 探 马 穿 掌
6 Se retourner et donner un coup de talon	zhuan shen shi zi tui	转 身 十 字 腿
7 Avancer et planter le poing	jin bu zai chui	进 步 栽 捶
8 Se retourner et frapper avec le poing	zhuan shen pie shen chui	转 身 撇 身 锤
9 Avancer dévier parer et donner un coup de poing	jin bu ban lan chui	进 步 搬 拦 锤
10 Bloquer comme en fermant	ru feng si bi	如 封 似 闭
11 Croiser les mains	shi zi shou	十 字 手
12 Etreindre le tigre et retourner sur la montagne	bao hu gui shan	抱 虎 归 山
13 Simple fouet oblique	xie dan bian	斜 单 鞭
14 Le cheval sauvage agite la crinière	ye ma fen zong	野 马 分 鬃
15 Mouvoir les mains comme des nuages	yun shou	云 手
16 Simple fouet	dan bian	单 鞭
17 Posture basse	xia shi	下 势
18 Le coq d'or se tient sur une patte	jin ji du li	金 鸡 独 立
19 Reculer en repoussant le singe	dao nian hou	倒 撵 猴
20 Vol en diagonale	xie fei shi	斜 飞 势
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 à 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	闪 通 背
26 Renverser le corps le serpent blanc crache	fan shen bai she tu xin	翻 身 白 蛇 吐 信
27 Avancer donner un coup de poing au pubis	jin bu zhi dang chui	进 步 指 裆 锤
28 Avancer et saisir la queue de l'oiseau	shang bu lan que wei	上 步 揽 雀 尾
29 Simple fouet	dan bian	单 鞭
30 Posture basse	xia shi	下 势
31 Avancer un pas vers les sept étoiles	shang bu qi xing	上 步 七 星

32 Reculer un pas en enfourchant le tigre

33 Tournoyer et balayer le lotus

34 Bander l'arc et viser le tigre

35 Avancer dévier parer donner un coup de poing

36 Bloquer comme en fermant

37 Croiser les mains

38 terminer la forme

tui bu kua hu

zhuan shen bai lian

wan gong shè hu

jin bu ban lan chui

ru feng si bi

shi zi shou

shou shi

退步跨虎

转身摆莲

弯弓射虎

进步搬拦锤

如封似闭

十字手

收势