

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

1^{ère} 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

2^{ème} 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 上步肘下捶
- 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

3^{ème} 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
- 89- Simple Fouet – Dan Bian 单鞭
- 90- Flatter l'encolure du cheval et percer de la paume – Gao Tan Ma 高探马
- 91- percer de la paume gauche – Zuo Chuan Zhang 左穿掌
- 92- Se retourner et donner un coup de talon – Zhuan Shen Deng Jiao 转身蹬脚
- 93- Brosser le genou – Lou Xi Ao Bu 搂膝拗步
- 94- Brosser et coup de poing bas ventre – Lou Xi Zhi Dang Chui 搂膝指裆捶

- 95- Double Parer à droite – Peng You Shi 捧右式
- 96- Tirer vers le bas – Lü 捋
- 97- Presser en avant – Ji 挤
- 98- Repousser – An 按
- 99- Simple Fouet – Dan Bian 单鞭
- 100- Le serpent rampe – She Shen Xia Shi 蛇身下势
- 101- Former les 7 étoiles – Shang Bu Qi Xing 上步七星
- 102- Reculer et chevaucher le tigre – Tui Bu Kua Hu 退步跨虎
- 103- Se retourner et exposer le lotus – Zhuan Shen Bai Lian 转身摆莲
- 104- Bander l'arc et tirer sur le tigre – Wan Gong She Hu 弯弓射虎
- 105- Avancer et donner un coup de poing – Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- 106- Comme une fermeture - Ru Feng Si Bi 如封似闭
- 107- Croiser les mains – Shi Zi Shou 十字手
- 108- Fermeture du Taiji – He Taiji 合太极