



TAI JI QUAN – 26 Séquences

International Yang Family TCC – Senior Form

	预 备	yu bei	Preparation	Préparation
1	起式	qi shi	Beginning	Ouverture
2	白鹤凉翅	bai he liang chi	White Crane Spreads its Wings	Grue Blanche
3	拦雀尾	lan que wei	Grasp the Bird's tail	Queue de l'oiseau
4	肘底捶	zhou di (kan) chui	Fist Under Elbow	Poing sous le coude
5	左右搂膝拗步	zou lou xi ao bu	Left Brush Knee and Push	Brossé genoux Dte, Gche
6	进步栽捶	jin bu zai chui	Step Forward and Punch Down	Avancer et coup de poing genou
7	右金鸡独立	you jin ji du li	Golden Rooster Stands on One Leg, R, L	Coq doré sur une patte, Dte, Gche
8	右倒撵猴	you dao nian hou	Step Back and Repulse the Monkey, Right	Reculer et repousser le singe, Dte
9	高探马	gao tan ma	High Pat on Horse	Caresser l'encolure du Cheval
10	右分脚	you fen jiao	Right Separation Kick	Séparation des Pieds à Dte
11	左蹬脚	zuo deng jiao	Left Heel Kick	Coup de talon Gche
12	双峰灌耳	shuang feng guan er	Twin Fists Strike Opponents Ears	Double Coup de poing aux Oreilles de l'Adversaire
13	海底针	hai di zhen	Needle at Sea Bottom	Aiguille au Fond de la Mer
14	右左云手 (x2)	zuo you yun shou (x2)	Cloud Hands left, right (x2)	Mains Nuages Dte, Gche (x2)
15	单鞭	dan bian	Single whip	Simple Fouet
16	转身白蛇吐信	zhuan shen bai she tu xin	Turn Body and White Snake Spits out Tongue	Se retourner, le Serpent Blanc darde sa Langue
17	左野马分鬃	zuo ye ma fen zong	Parting Wild Horse's Mane, Left	Séparer la Crinière du Cheval Sauvage
18	玉女穿梭	yu nu chuan suo	Fair Lady Works at Shuttles	La Fée de Jade Tisse les Navettes Dte, Gche
19	左右打虎式	zuo da hu shi	Left Strike Tiger	Frapper le Tigre, Gche, Dte
20	穿掌	chuan zhang	Palm Thrust	La main qui Transperce
21	翻身七星捶	fan shen qi xing chui	Turn Body Seven Stars	Se tourner et aller vers les 7 Etoiles
22	弯弓射虎	wan gong she hu	Bend the Bow and Shoot the Tiger	Tendre l'Arc et Tirer sur le Tigre
23	进步搬拦捶	jin bu ban lan chui	Step Forward, Parry Block and Punch	Pas en Avant, Dévier Bloquer et Poing
24	如封似闭	ru feng si bi	Apparent Close Up	Fermeture Apparente
25	十字手	shi zi shou	Cross Hands	Bras croisés
26	收式	shou shi	Closing	Fermeture
	还原	huan yuan	Return to Normal	Retour position départ