

YANG SHI TAIJI QUAN

MAINS NUES *** HAND FORM *** 103 SÉQUENCES

1. yu bei	Preparation form	Préparation
2. qi shi	Beginning	Commencement
3. lan que wei	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
4. dan bian	Single whip	Simple fouet
5. ti shou shang shi	Raise hands and step forward	Mains levées
6. bai he liang chi	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
7. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
8. shou hui pi pa	Hand strums the lute	Jouer du pipa
9. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
10. you lou xi ao bu	Right brush knee and push	Brosser le genou droit
11. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
12. shou hui pi pa	Hand strums the lute	Jouer du pipa
13. Zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
14. jin bu ban lan chui	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
15. Ru feng si bi	Apparent close up	Fermeture apparente
16. shi zi shou	Cross hands	Croiser les mains
17. Bao hu gui shan	Embrace tiger, return to mountain	Emporter le tigre dans la montagne
18. zhou di (kan) chui	Fist under elbow	Poing sous le coude
19. Zuo dao nian hou	Repulse the monkey, left	Repousser le singe, gauche
20. you dao nian hou	Repulse the monkey, right	Repousser le singe, droite
21. zuo dao nian hou	Repulse the monkey, left	Repousser le singe, gauche
22. xie fei shi	Diagonal flying	Vol en diagonale
23. ti shou shang shi	Raise hands and step forward	Mains levées
24. bai he liang chi	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
25. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
26. hai di zhen	Needle at sea bottom	L'aiguille au fond de la mer
27. shan tong bei	Fan through the back	Comme un éventail
28. zhuan shen pie she chui	Turn body and chop with fist	Se retourner et coup de poing
29. jin bu ban lan chui	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
30. shang bu lan que wei	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
31. dan bian	Single whip	Simple fouet
32. zuo you yun shou (1)	Cloud hands (1)	Mains comme les nuages (1)
33. zuo you yun shou (2)	Cloud hands (2)	Mains comme les nuages (2)
34. zuo you yun shou (3)	Cloud hands (3)	Mains comme les nuages (3)
35. dan bian	Single whip	Simple fouet
36. gao tan ma	High pat on horse	Caresser l'encolure du cheval
37. you fen jiao	Right separation kick	Séparer les pieds (droite)
38. zuo fen jiao	Left separation kick	Séparer les pieds (gauche)
39. zhuan shen zuo deng jiao	Turn body and left heel kick	Se retourner, coup de talon gauche
40. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
41. you lou xi ao bu	Right brush knee and push	Brosser le genou droit
42. jin bu zai chui	Step forward and punch down	Avancer, coup de poing vers le bas
43. zhuan shen pie shen chui	Turn body and chop with fist	Se retourner, coup de poing
44. jin bu ban lan chui	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
45. you deng jiao	Right heel kick	Coup de talon droit
46. zuo da hu shi	Left strike tiger	Frapper le tigre à gauche
47. you da hu shi	Right strike tiger	Frapper le tigre à droite
48. hui shen you deng jiao	Turn body and right heel kick	Tourner le corps, coup de talon droit
49. shuang feng guan er	Twin fists strike opponents Ears	Frapper aux tempes
50. zuo deng jiao	Left heel kick	Coup de talon gauche

51.	zhuān shēn yǒu dēng jiǎo	Turn body and right heel kick	Se retourner, coup de talon droit
52.	jīn bù bān lán chuī	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
53.	rú fēng sī bì	Apparent close Up	Fermeture apparente
54.	shì zǐ shǒu	Cross hands	Croiser les mains
55.	bào hǔ guī shān	Embrace tiger, return to mountain	Emporter le tigre dans la montagne
56.	xié dān biān	Diagonal single whip	Simple fouet en diagonale
57.	yǒu yè mǎ fēn zōng	Parting wild horse's mane, right	Séparer la crinière (droite)
58.	zuǒ yè mǎ fēn zōng	Parting wild horse's mane, left	Séparer la crinière (gauche)
59.	yǒu yè mǎ fēn zōng	Parting wild horse's mane, right	Séparer la crinière (droite)
60.	lán què wēi	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
61.	dān biān	Single whip	Simple fouet
62.	yú nǚ chuān suǒ	Fair lady works at shuttles	La fille de jade
63.	lán què wēi	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
64.	dān biān	Single whip	Simple fouet
65.	zuǒ yǒu yún shǒu (1)	Cloud hands (1)	Mains comme les nuages (1)
66.	zuǒ yǒu yún shǒu (2)	Cloud hands (2)	Mains comme les nuages (2)
67.	zuǒ yǒu yún shǒu (3)	Cloud hands (3)	Mains comme les nuages (3)
68.	dān biān	Single whip	Simple fouet
69.	xiá shì	Snake creeps down	Le serpent qui rampe
70.	zuǒ jīn jī dù lì	Golden rooster, left	Coq doré sur une patte (gauche)
71.	yǒu jīn jī dù lì	Golden rooster, right	Coq doré sur une patte (droite)
72.	yǒu dǎo nián hòu	Repulse the monkey, left	Repousser le singe, gauche
73.	zuǒ dǎo nián hòu	Repulse the monkey, right	Repousser le singe, droite
74.	yǒu dǎo nián hòu	Repulse the monkey, left	Repousser le singe, gauche
75.	xié fēi shì	Diagonal flying	Vol en diagonale
76.	tí shǒu shàng shì	Raise hands and step forward	Mains levées et pas en avant
77.	bái hē liáng chí	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
78.	zuǒ lóu xī áo bù	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
79.	hǎi dī zhēn	Needle at sea bottom	L'aiguille au fond de la mer
80.	shān tǒng bēi	Fan through the back	Comme un éventail
81.	zhūān shēn bái shé tuǒ xīn	White snake spits out tongue	Le serpent blanc darde sa langue
82.	jīn bù bān lán chuī	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
83.	shàng bù lán què wēi	Step forward and grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
84.	dān biān	Single whip	Simple fouet
85.	zuǒ yǒu yún shǒu (1)	Cloud hands (1)	Mains comme les nuages (1)
86.	zuǒ yǒu yún shǒu (2)	Cloud hands (2)	Mains comme les nuages (2)
87.	zuǒ yǒu yún shǒu (3)	Cloud hands (3)	Mains comme les nuages (3)
88.	dān biān	Single whip	Simple fouet
89.	gāo tān mǎ chuān zhāng	High pat on on horse with palm thrust	Caresser l'encolure, main qui transperce
90.	shì zǐ tuǐ	Cross kick	Se retourner et coup de talon droit
91.	jīn bù zhī dāng chuī	Step forward and punch groin	Coup de poing au bas ventre
92.	shàng bù lán què wēi	Step forward and grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
93.	dān biān	Single whip	Simple fouet
94.	xiá shì	Snake creeps down	Le serpent qui rampe
95.	shàng bù qī xīng	Step forward seven stars	Aller vers les 7 étoiles
96.	tūi bù kuā hǔ	Step back and ride the tiger	Reculer et chevaucher le tigre
97.	zhūān shēn bái lián	Turn body and swing over lotus	Tourner le corps et balayer le lotus
98.	wān gōng shé hǔ	Bend the bow and shoot the tiger	Tendre l'arc et tirer sur le tigre
99.	jīn bù bān lán chuī	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
100.	rú fēng sī bì	Apparent close up	Fermeture apparente
101.	shì zǐ shǒu	Cross hands	Croiser les mains
102.	shǒu shì	Closing	Fermeture
103.	huān yuán	Return to normal	Retour à la normale