

# TAI JI QUAN – 22 Séquences

## International Yang Family TCC – Forme Essentielle

[https://www.youtube.com/watch?v=wUvu\\_FkncW0](https://www.youtube.com/watch?v=wUvu_FkncW0)

	<i>Yu bei</i>	<i>Preparation Form</i>	Phase préparatoire
1	<i>Qi shi</i>	<i>Beginning</i>	<b>Commencement</b>
2	<i>Lan que wei</i>	<i>Grasp the Bird's tail</i>	<b>Queue de l'oiseau</b>
3	<i>Ye ma fen zong</i>	<i>Wild Horse Parts Mane</i>	<b>Séparer la crinière du cheval</b>
4	<i>Yu nu chuan suo</i>	<i>Jade Lady Passes Through the Shuttle (R, L)</i>	<b>La Fille de jade lance sa navette (D, G)</b>
5	<i>You lou xi ao bu</i>	<i>Brush Knee and Step (R)</i>	<b>Brosser genou Droit</b>
6	<i>Zuo you jin ji du li</i>	<i>Golden Cock on One Leg (L, R)</i>	<b>Coq d'or sur une patte (G, D)</b>
7	<i>Dao nian hou (Z, Y)</i>	<i>Repel Monkey (L, R)</i>	<b>Repousser le singe (G, D)</b>
8	<i>Gao tan ma chuan zhang</i>	<i>High pat on on horse with palm thrust</i>	<b>Caresser l'encolure et <u>main qui transperce</u></b>
9	<i>You fen jiao</i>	<i>Right Separate Foot</i>	<b>Séparer les pieds (D)</b>
10	<i>Zuo deng jiao</i>	<i>Left Heel Kick</i>	<b>Coup de talon (G)</b>
11	<i>Shuang feng guan er</i>	<i>Twin fists strike opponents Ears</i>	<b>Frapper l'adversaire aux tempes</b>
12	<i>Hai di zhen</i>	<i>Needle at Sea Bottom</i>	<b>Aiguille au fond de la mer</b>
13	<i>Yun shou (3)</i>	<i>Cloud Hands (3)</i>	<b>Nuages (3)</b>
14	<i>Dan bian Xia shi</i>	<i>Single Whip Low form</i>	<b>Simple fouet Serpent qui rampe</b>
15	<i>Shang bu qi xing</i>	<i>Step Up Seven Stars</i>	<b>Aller vers les sept étoiles</b>
16	<i>Tui bu kua hu</i>	<i>Step back and Ride Tiger</i>	<b>Reculer et Chevaucher le tigre</b>
17	<i>Zhuan shen bai lian</i>	<i>Turn Body and Swing Over Lotus</i>	<b>Tourner le corps et balayer le lotus</b>
18	<i>Wan gong she hu</i>	<i>Bend Bow and Shoot Tiger</i>	<b>Tendre l'arc et tirer sur le tigre</b>
19	<i>Jin bu ban lan chui</i>	<i>Step forward Deflect Parry and Punch</i>	<b>Avancer, dévier, bloquer, coup de poing</b>
20	<i>Ru feng si bi</i>	<i>As though sealed and closed</i>	<b>Fermeture apparente</b>
21	<i>Shi zi shou</i>	<i>Cross Hands</i>	<b>Mains croisées</b>
22	<i>Shou shi</i>	<i>Closing</i>	<b>Fin de forme</b>
	<i>Huan yuan</i>	<i>Return to normal</i>	<b>Retour à la normale</b>