

**TAIJI QUAN – 太极拳**  
**38 mouvements style Yang**

- 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 + Lan Que Wei (Peng, Lü, Ji, An)
- 4- Dan Bian 单鞭
- 5- Flatter l'encolure du cheval et traverser avec la paume – Gao Tan Ma Chuan Zhang 高探马穿掌
- 6- Se retourner et donner un coup de talon en croix– Zhuan Shen shi zi tui 转身十字腿
- 7- Avancer et donner un coup de poing vers le bas – Jin Bu Zai Chui 进步载锤
- 8- Le poing qui couvre le corps – Pie Shen Chui 撇身捶
- 9- Avancer et donner un coup de poing – Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- 10- Comme une fermeture - Ru Feng Si Bi 如封似闭
- 11- Croiser les mains – Shi Zi Shou 十字手
- 12- Emporter le tigre à la montagne – Bao Hu Gui Shan 抱虎归山
- 13- Simple Fouet en diagonale – Xie Dan Bian 斜单鞭
- 14- Séparer la crinière du cheval sauvage ma fen zong 野马分鬃 - 1 FOIS
- 15- Mouvoir les mains comme des nuages – Yun Shou 云手 - 1 FOIS
- 16- Simple Fouet – Dan Bian 单鞭
- 17- Le serpent rampe – She Shen Xia Shi 蛇身下势
- 18- Le coq d'or sur une patte – Ji ji Du Li 金鸡独立
- 19- Reculer en repoussant le singe – Dao Nian Hou 倒撵猴 - 1 FOIS
- 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 – 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- Se retourner et le serpent blanc darde sa langue – fan shen Bai She Tu Xin 翻身白蛇吐芯
- 27- Avancer un pas et coup de poing à l'entre jambe – jin bu Zhi Dang Chui 进步指裆捶
- 28- Avancer et saisir la queue de l'oiseau (Peng, Lü, Ji, An) – shang bu lan que wei 上步揽雀尾
- 29- Simple Fouet – Dan Bian 单鞭
- 30- Le serpent rampe – She Shen Xia Shi 蛇身下势
- 31- Former les 7 étoiles – Shang Bu Qi Xing 上步七星
- 32- Reculer et chevaucher le tigre – Tui Bu Kua Hu 退步跨虎
- 33- Se retourner et exposer le lotus – Zhuan Shen Bai Lian 转身摆莲
- 34- Bander l'arc et tirer sur le tigre – Wan Gong She Hu 弯弓射虎
- 35- Avancer et donner un coup de poing – Jin Bu Ban Lan Chui 进步搬拦捶
- 36- Comme une fermeture - Ru Feng Si Bi 如封似闭
- 37- Croiser les mains – Shi Zi Shou 十字手
- 38- Fermeture – shou shi 收势