

Taiji Quan style Chen 1^{er} enchaînement

83 mouvements transmis par Chen Fake

Chen Shi Taiji Quan Di Yi Lu Ba Shi San Shi

陈式太极拳第一路八十三式

- 1- 第一式 预备式 - yu4 bei4 shi4 - Préparation
- 2- 第二式 金刚捣碓 - jin1 gang1 dao3 dui2 - Jin Gang pile le mortier
- 3- 第三式 懒扎衣 - lan3 zha1 yi1 - Relever le pan du vêtement
- 4- 第四式 六封四闭 - liu4 feng1 si4 bi4 - 6 scellés et 4 fermetures
- 5- 第五式 单鞭 - dan1 bian1 - Simple fouet
- 6- 第六式 金刚捣碓 - jin1 gang1 dao3 dui2 - Jin Gang pile le mortier
- 7- 第七式 白鹤亮翅 - bai2 he4 liang4 chi4 - La grue blanche déploie ses ailes
- 8- 第八式 斜行拗步 - xie2 xing2 ao4 bu4 - Avancer en diagonale avec torsion de la taille
- 9- 第九式 初收 - chu1 shou1 - Premier recueillement
- 10- 第十式 前蹬拗步 - qian2 tang2 ao4 bu4 - Enjamber avec torsion de la taille
- 11- 第十一式 斜行拗步 - xie2 xing2 ao4 bu4 - Avancer en diagonale avec torsion de la taille
- 12- 第十二式 再收 - zai4 shou1 - Deuxième recueillement
- 13- 第十三式 前蹬拗步 - qian2 tang2 ao4 bu4 - Enjamber avec torsion de la taille
- 14- 第十四式 掩手肱捶 - yan3 shou3 gong1 chui2 - Cacher la main et coup de poing
- 15- 第十五式 金刚捣碓 - jin1 gang1 dao3 dui2 - Jin Gang pile le mortier
- 16- 第十六式 披身捶 - pi1 shen1 chui2 - Le poing qui couvre le corps
- 17- 第十七式 背折靠 - bei4 zhe2 kao4 - La frappe de l'épaule
- 18- 第十八式 青龙出水 - qing1 long2 chu1 shui3 - Le dragon vert sort de l'eau
- 19- 第十九式 双推手 - shuang1 tui1 shou3 - Double poussée des mains
- 20- 第二十式 三换掌 - san1 huan4 zhang3 - Changer la paume 3 fois
- 21- 第二十一式 肘底捶 - zhou2 di3 chui2 - Le poing sous le coude
- 22- 第二十二式 倒卷肱 - dao4 juan3 gong1 - Reculer et enrouler avec les bras
- 23- 第二十三式 退步压肘 - tui4 bu4 ya1 zhou3 - Reculer et presser avec le coude
- 24- 第二十四式 中盘 - zhong1 pan2 - Posture moyenne
- 25- 第二十五式 白鹤亮翅 - bai2 he4 liang4 chi4 - La grue blanche déploie ses ailes
- 26- 第二十六式 斜行拗步 - xie2 xing2 ao4 bu4 - Avancer en diagonale avec torsion de la taille
- 27- 第二十七式 闪通背 - shan3 tong1 bei4 - Esquiver et la force qui vient du dos
- 28- 第二十八式 掩手肱捶 - yan3 shou3 gong1 chui2 - Cacher la main et donner un coup de poing
- 29- 第二十九式 六封四闭 - liu4 feng1 si4 bi4 - 6 scellés et 4 fermetures
- 30- 第三十式 单鞭 - dan1 bian1 - Simple fouet
- 31- 第三十一式 运手 - yun4 shou3 - Les mains de nuage
- 32- 第三十二式 高探马 - gao1 tan4 ma3 - Sonder le grand cheval
- 33- 第三十三式 右擦脚 - you4 ca1 jiao3 - Donner un coup de pied droit
- 34- 第三十四式 左擦脚 - zuo3 ca1 jiao3 - Donner un coup de pied gauche
- 35- 第三十五式 蹬一根 - deng1 yi4 gen1 - Donner un coup de talon
- 36- 第三十六式 前蹬拗步 - qian2 tang2 ao4 bu4 - Enjamber avec torsion de la taille
- 37- 第三十七式 击地捶 - ji1 di4 chui2 - Coup de poing vers le sol
- 38- 第三十八式 翻身二起脚 - fan1 shen1 er4 qi2 jiao3 - Se retourner et coup de pied sauté
- 39- 第三十九式 兽头势 - shou4 tou2 shi4 - Posture de la tête de l'animal sauvage

- 40- 第四十式 旋风脚 - xuan4 feng1 jiao3 - Coup de pied tournant
- 41- 第四十一式 蹬一根 - deng1 yi4 gen1 - Donner un coup de talon
- 42- 第四十二式 掩手肱捶 - yan3 shou3 gong1 chui2 - Cacher la main et coup de poing
- 43- 第四十三式 小擒打 - xiao3 qin2 da3 - Petite saisie et frappe
- 44- 第四十四式 抱头推山 - bao4 tou2 tui1 shan1 - Étreindre la tête et pousser la montagne
- 45- 第四十五式 三换掌 - san1 huan4 zhang3 - Changer la paume 3 fois
- 46- 第四十六式 六封四闭 - liu4 feng1 si4 bi4 - 6 scellés et 4 fermetures
- 47- 第四十七式 单鞭 - dan1 bian1 - Simple fouet
- 48- 第四十八式 前招 - qian2 zhao1 - Mouvement vers l'avant
- 49- 第四十九式 后招 - hou4 zhao1 - Mouvement vers l'arrière
- 50- 第五十式 野马分鬃 - ye3 ma3 fen1 zong1 - Séparer la crinière du cheval sauvage
- 51- 第五十一式 六封四闭 - liu4 feng1 si4 bi4 - 6 scellés et 4 fermetures
- 52- 第五十二式 单鞭 - dan1 bian1 - Simple fouet
- 53- 第五十三式 双震脚 - shuang1 zhen4 jiao3 - Les deux pieds ébranlent le sol
- 54- 第五十四式 玉女穿梭 - yu4 nu3 chuan1 suo1 - La fille de jade lance la navette
- 55- 第五十五式 懒扎衣 - lan3 zha1 yi1 - Relever le pan du vêtement
- 56- 第五十六式 六封四闭 - liu4 feng1 si4 bi4 - 6 scellés et 4 fermetures
- 57- 第五十七式 单鞭 - dan1 bian1 - Simple fouet
- 58- 第五十八式 运手 - yun4 shou3 - Les mains de nuage
- 59- 第五十九式 摆脚跌叉 - bai3 jiao3 die1 cha4 - Balayer le pied et tomber en fourche
- 60- 第六十式 左右金鸡独立 - zuo3 you4 jin1 ji1 du2 li4 - Le coq d'or sur une patte
- 61- 第六十一式 倒卷肱 - dao4 juan3 gong1 - Reculer et enrrouler avec les bras
- 62- 第六十二式 退步夺肘 - tui4 bu4 ya1 zhou3 - Reculer et presser avec le coude
- 63- 第六十三式 中盘 - zhong1 pan2 - La posture moyenne
- 64- 第六十四式 白鹤亮翅 - bai2 he4 liang4 chi4 - La grue blanche déploie ses ailes
- 65- 第六十五式 斜行拗步 - xie2 xing2 ao4 bu4 - Avancer en diagonale avec torsion de la taille
- 66- 第六十六式 闪通背 - shan3 tong1 bei4 - Esquiver et la force qui vient du dos
- 67- 第六十七式 掩手肱捶 - yan3 shou3 gong1 chui2 - Cacher la main et coup de poing
- 68- 第六十八式 六封四闭 - liu4 feng1 si4 bi4 - 6 scellés et 4 fermetures
- 69- 第六十九式 单鞭 - dan1 bian1 - Simple fouet
- 70- 第七十式 运手 - yun4 shou3 - Les mains de nuage
- 71- 第七十一式 高探马 - gao1 tan4 ma3 - Sonder le grand cheval
- 72- 第七十二式 十字摆莲 - shi2 zi4 bai3 lian2 - Bras en croix et balayer le lotus
- 73- 第七十三式 指裆捶 - zhi3 dang1 chui2 - Le poing vers l'entre-jambe
- 74- 第七十四式 白猿献果 - bai2 yuan2 xian4 guo3 - Le singe blanc offre le fruit
- 75- 第七十五式 六封四闭 - liu4 feng1 si4 bi4 - 6 scellés et 4 fermetures
- 76- 第七十六式 单鞭 - dan1 bian1 - Simple fouet
- 77- 第七十七式 雀地龙 - que4 di4 long2 - Le dragon joue à terre comme un moineau
- 78- 第七十八式 上步七星 - shang4 bu4 qi1 xing1 - Avancer et former les 7 étoiles
- 79- 第七十九式 退步跨虎 - tui4 bu4 kua4 hu3 - Reculer et chevaucher le tigre
- 80- 第八十式 转身双摆莲 - zhuan3 shen1 shuang1 bai3 lian2 - Se retourner et balayer le lotus
- 81- 第八十一式 当头炮 - dang1 tou2 pao4 - Tirer avec un canon
- 82- 第八十二式 金刚捣碓 - jin1 gang1 dao3 dui2 - Jin Gang pile le mortier
- 83- 第八十三式 收势 - shou1 shi4 - Fermeture