

TAI CHI CHUAN

FORME LENTE

44 SHUANG FENG KUAN ERH

1^{ère} partie

- 1 YU PEI SHIH
- 2 T'AI CHI CH'I SHIH
- 3 LAN CH'IAO WEI
- 4 TAN PIEN
- 5 T'I SHOU
- 6 PAI HO LIANG CH'IH
- 7 TSO LOU HSI NIU PU
- 8 SHOU HUI P'I P'A
- 9 TSO LOU HSI NIU PU
- 10 YU LOU HSI NIU PU
- 11 TSO LOU HSI NIU PU
- 12 SHOU HUI P'I P'A
- 13 TSO LOU HSI NIU PU
- 14 THIN PU PAN LAN CH'UI
- 15 JU FENG SZU PI
- 16 SHIH TZU SHOU

2^{ème} partie

- 17 PAO HU KUEI SHAN
- 18 CHOU TI K'AN CH'UI
- 19 TAO NIEN HOU
- 20 HSIEH FEI SHIH
- 21 T'I SHOU
- 22 PAI HO LIANG CH'IH
- 23 TSO LOU HSI NIU PU
- 24 HAI TI CHEN
- 25 SHAN T'UNG PI
- 26 P'IEH SHEN CH'UI
- 27 SHANG PU PAN LAN CH'UI
- 28 LAN CH'IAO WEI
- 29 TAN PIEN
- 30 YUN SHOU
- 31 TAN PIEN
- 32 KAO T'AN MA
- 33 YU FEN CHIO
- 34 TSO FEN CHIO
- 35 CHUAN SHEN TENG CHIO
- 36 TSO LOU HSI NIU PU
- 37 YU LOU HSI NIU PU
- 38 CHIN PU TSAI CH'UI
- 39 P'IEH SHEN CH'UI
- 40 SHANG PU PAN LAN CH'UI
- 41 HSIEH SHEN YU TENG CHIO
- 42 TA HU SHIH
- 43 HUI SHEN YU TENG CHIO

1^{ère} partie

- 1 Position préparatoire
- 2 Mouvement de départ
- 3 Étreindre la queue du paon
- 4 Simple fouet
- 5 Rapprocher les mains
- 6 La grue blanche déploie ses ailes
- 7 Brosser le genou gauche et pousser
- 8 Jouer de la guitare
- 9 Brosser le genou gauche et pousser
- 10 Brosser le genou droit et pousser
- 11 Brosser le genou gauche et pousser
- 12 Jouer de la guitare
- 13 Brosser le genou gauche et pousser
- 14 Faire un pas en avant et donner un coup de poing
- 15 Se retirer et sceller
- 16 Croiser les mains

2^{ème} partie

- 17 Porter le tigre et retourner à la montagne
- 18 Poing sous le coude
- 19 Pas en arrière et repousser le singe
- 20 Vol en diagonale
- 21 Rapprocher les mains
- 22 La grue blanche déploie ses ailes
- 23 Brosser le genou gauche et pousser
- 24 Aiguille au fond de la mer
- 25 Déployer l'éventail
- 26 Poing près de la taille
- 27 Un pas en avant et donner un coup de poing
- 28 Étreindre la queue du paon
- 29 Simple fouet
- 30 Mains comme les nuages
- 31 Simple fouet
- 32 Caresser l'encolure du cheval
- 33 Coup de pied sur le côté droit
- 34 Coup de pied sur le côté gauche
- 35 Tourner et coup de pied
- 36 Brosser le genou gauche et pousser
- 37 Brosser le genou droit et pousser
- 38 Pas en avant et coup de poing vers le bas
- 39 Poing près de la taille
- 40 Pas en avant et coup de poing
- 41 Coup de talon droit
- 42 Frapper le tigre

43 Se retirer et coup de pied
44 Double vent à travers les oreilles
45 TSO TENG CHIO
46 CHUAN SHEN YU TENG CHIO
47 SHANG PU PAN LAN CH'UI
48 JU FENG SZU PI
49 SHI TZU SHOU

3^{ème} partie

50 PAO HU KUEI SHAN
51 HSIEH TAN PIEN
52 YEH MA FEN TSUNG
53 LAN CH'IAO WEI
54 TAN PIEN
55 YU NU CH'UAN SO
56 LAN CH'IAO WEI
57 TAN PIEN
58 YUN SHOU
59 TAN PIEN
60 TAN PIEN HSIA SHIH
61 CHIN CHI TU LI
62 TAO NIEN HOU
63 HSIEH FEI SHIH
64 T'I SHOU
65 PAI HO LIANG CH'IH
66 TSO LOU HSI NIU PU
67 HAI TI CHEN
68 SHAN T'UNG PI
69 PAI SHE T'U HSIN
70 SHANG PU PAN LAN CH'UI
71 LAN CH'IAO WEI
72 TAN PIEN
73 YUN SHOU
74 TAN PIEN
75 KAO T'AN MA
76 TAI CH'UAN CHANG
77 CHUAN SHEN SHIH TZU T'UI
78 CHIN PU CHIH TANG CH'UI
79 LAN CH'IAO WEI
80 TAN PIEN
81 TAN PIEN HSIA SHIH
82 SHANG PU CH'I HSING CH'UI
83 T'UI PU K'UA HU
84 CHUAN SHEN SHUANG PAI LIEN
85 WAN KUNG SHE HU
86 SHANG PU PAN LAN CH'UI
87 JU FENG SZU PI
88 SHI TZU SHOU

89 HO T'AI CHI

45 Coup de talon gauche
46 Tourner et donner un coup de pied
47 Pas en avant et coup de poing
48 Se retirer et sceller
49 Croiser les mains

3^{ème} partie

50 Porter le tigre et retourner à la montagne
51 Simple fouet en diagonal
52 Séparer la crinière du cheval sauvage
53 Étreindre la queue du paon
54 Simple fouet
55 La belle dame lance la navette
56 Étreindre la queue du paon
57 Simple fouet
58 Mains comme les nuages
59 Simple fouet
60 Le serpent qui rampe
61 le coq doré se tient sur une patte
62 Pas en arrière et repousser le singe
63 Vol en diagonale
64 Rapprocher les mains
65 La grue blanche déploie ses ailes
66 Brosser le genou gauche et pousser
67 Aiguille au fond de la mer
68 Déployer l'éventail
69 Le serpent blanc darde sa langue
70 Pas en avant et coup de poing
71 Étreindre la queue du paon
72 Simple fouet
73 Mains comme les nuages
74 Simple fouet
75 Caresser l'encolure du cheval
76 Percer avec la paume
77 Tourner et coup de poing transversal
78 Pas en avant et coup de poing à l'aîne
79 Étreindre la queue du paon (avec le pas)
80 Simple fouet
81 Le serpent qui rampe
82 Former les sept étoiles
83 Pas en arrière et chevaucher le tigre
84 Tourner et coup de pied frappé
85 Bander l'arc et viser le tigre
86 Pas en avant et donner un coup de poing
87 Se retirer et sceller
88 Croiser les mains

89 Tai chi chuan, mouvement de clôture