

## TAI CHI CHUAN, enchaînement lent

### 1<sup>ère</sup> partie

- 1 Position préparatoire
- 2 Mouvement initial du tai chi chuan
- 3 Étreindre la queue du paon (ou saisir la queue de l'oiseau)
- 4 Simple fouet
- 5 Rapprocher les mains
- 6 La grue blanche déploie ses ailes
- 7 Brosser le genou gauche et pousser
- 8 Jouer du pipa
- 9 Brosser le genou gauche et pousser
- 10 Brosser le genou droit et pousser
- 11 Brosser le genou gauche et pousser
- 12 Jouer du pipa
- 13 Brosser le genou gauche et pousser
- 14 Pas en avant et coup de poing
- 15 Reculer et sceller
- 16 Croiser les mains

### 2<sup>ème</sup> partie

- 17 Le léopard et le tigre retournent 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 Soulever et pousser (ou déployer l'éventail)
- 26 Poing près de la taille
- 27 Pas en avant et coup de poing
- 28 Étreindre la queue du paon (saisir la queue de l'oiseau)
- 29 Simple fouet
- 30 Mains 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 Demi-tour et coup de talon gauche
- 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 talon droit
- 44 Double vents à travers les oreilles
- 45 Coup de talon gauche
- 46 Se retourner et donner un coup de talon droit
- 47 Pas en avant et coup de poing
- 48 Reculer et sceller
- 49 Croiser les mains

### 3<sup>ème</sup> partie

- 50 Le léopard et le tigre retournent à la montagne
- 51 Simple fouet en diagonale
- 52 Séparer la crinière du cheval sauvage
- 53 Étreindre la queue du paon (saisir la queue de l'oiseau)
- 54 Simple fouet
- 55 Belle dame lance la navette
- 56 Étreindre la queue du paon (saisir la queue de l'oiseau)
- 57 Simple fouet
- 58 Mains nuages
- 59 Simple fouet
- 60 Simple fouet posture basse (ou le serpent qui rampe)
- 61 le coq doré 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 Soulever et pousser (ou déployer l'éventail)
- 69 Le serpent blanc darde sa langue
- 70 Pas en avant et coup de poing
- 71 Étreindre la queue du paon (saisir la queue de l'oiseau)
- 72 Simple fouet
- 73 Mains nuages
- 74 Simple fouet
- 75 Caresser l'encolure du cheval
- 76 Sortir la paume (ou la main qui perce)
- 77 Demi-tour et coup de pied croisé
- 78 Pas en avant et coup de poing à l'aine
- 79 Étreindre la queue du paon (saisir la queue de l'oiseau)
- 80 Simple fouet
- 81 Simple fouet posture basse (ou le serpent qui rampe)
- 82 Avancer et croiser les poignets (ou les 7 étoiles)
- 83 Pas en arrière et chevaucher le tigre
- 84 Se retourner et coup de pied frappé (ou balayer le lotus)
- 85 Bander l'arc et viser le tigre
- 86 Pas en avant et donner un coup de poing
- 87 Reculer et sceller
- 88 Croiser les mains
- 89 Mouvement final du tai chi chuan