

TAI CHI CHUAN

Forme lente de la famille TUNG

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 YU PEI SHIH | 1 Position préparatoire |
| 2 T'AI CHI CH'I SHIH | 2 Mouvement initial du tai chi chuan |
| 3 LAN CH'IAO WEI | 3 Saisir la queue de l'oiseau |
| 4 TAN PIEN | 4 Simple fouet |
| 5 T'I SHOU | 5 Rapprocher les mains |
| 6 PAI HE LIANG CH'IH | 6 La grue blanche déploie ses ailes |
| 7 TSO LOU HSI NIU PU | 7 Brosser le genou gauche et pousser |
| 8 SHOU HUI P'I P'A | 8 Jouer de la guitare |
| 9 TSO LOU HSI NIU PU | 9 Brosser le genou gauche et pousser |
| 10 YU LOU HSI NIU PU | 10 Brosser le genou droit et pousser |
| 11 TSO LOU HSI NIU PU | 11 Brosser le genou gauche et pousser |
| 12 SHOU HUI P'I P'A | 12 Jouer de la guitare |
| 13 TSO LOU HSI NIU PU | 13 Brosser le genou gauche et pousser |
| 14 CHIN PU PAN LAN CH'UI | 14 Pas en avant et coup de poing |
| 15 JU FENG SZU PI | 15 Se retirer et sceller |
| 16 SHIH TZU SHOU | 16 Croiser les mains |
| 17 PAO HU KUEI SHAN | 17 Le léopard et le tigre retournent à la montagne |
| 18 CHOU TI K'AN CH'UI | 18 Poing sous le coude |
| 19 TAO NIEN HOU | 19 Pas en arrière et repousser le singe |
| 20 HSIEH FEI SHIH | 20 Vol en diagonale |
| 21 T'I SHOU | 21 Rapprocher les mains |
| 22 PAI HE LIANG CH'IH | 22 La grue blanche déploie ses ailes |
| 23 TSO LOU HSI NIU PU | 23 Brosser le genou gauche et pousser |
| 24 HAI TI CHEN | 24 Aiguille au fond de la mer |
| 25 SHAN T'UNG PI | 25 Soulever et pousser |
| 26 P'IEH SHEN CH'UI | 26 Poing près de la taille |
| 27 SHANG PU PAN LAN CH'UI | 27 Pas en avant et coup de poing |
| 28 LAN CH'IAO WEI | 28 Saisir la queue de l'oiseau |
| 29 TAN PIEN | 29 Simple fouet |
| 30 YUN SHOU | 30 Mains nuages |
| 31 TAN PIEN | 31 Simple fouet |
| 32 KAO T'AN MA | 32 Caresser l'encolure du cheval |
| 33 YU FEN CHIO | 33 Coup de pied sur le côté droit |
| 34 TSO FEN CHIO | 34 Coup de pied sur le côté gauche |
| 35 CHUAN SHEN TENG CHIO | 35 Demi-tour et coup de pied |
| 36 TSO LOU HSI NIU PU | 36 Brosser le genou gauche et pousser |
| 37 YU LOU HSI NIU PU | 37 Brosser le genou droit et pousser |
| 38 CHIN PU TSAI CH'UI | 38 Pas en avant et coup de poing vers le bas |
| 39 P'IEH SHEN CH'UI | 39 Poing près de la taille |
| 40 SHANG PU PAN LAN CH'UI | 40 Pas en avant et coup de poing |
| 41 HSIEH SHEN YU TENG CHIO | 41 Coup de talon droit |
| 42 TA HU SHIH | 42 Frapper le tigre |
| 43 HUI SHEN YU TENG CHIO | 43 Se retirer et coup de pied droit |
| 44 SHUANG FENG KUAN ERH | 44 Double vent à travers les oreilles |

45 TSO TENG CHIO	45 Coup de talon gauche
46 CHUAN SHEN YU TENG CHIO	46 Se retourner et donner un coup de pied droit
47 SHANG PU PAN LAN CH'UI	47 Pas en avant et coup de poing
48 JU FENG SZU PI	48 Reculer et sceller
49 SHI TZU SHOU	49 Croiser les mains
50 PAO HU KUEI SHAN	50 Le léopard et le tigre retournent à la montagne
51 HSIEH TAN PIEN	51 Simple fouet en diagonale
52 YEH MA FEN TSUNG	52 Séparer la crinière du cheval sauvage
53 LAN CH'IAO WEI	53 Saisir la queue de l'oiseau
54 TAN PIEN	54 Simple fouet
55 YU NU CH'UAN SO	55 La belle dame à la navette
56 LAN CH'IAO WEI	56 Saisir la queue de l'oiseau
57 TAN PIEN	57 Simple fouet
58 YUN SHOU	58 Mains nuages
59 TAN PIEN	59 Simple fouet
60 TAN PIEN HSIA SHIH	60 Simple fouet posture basse (<i>le serpent qui rampe</i>)
61 CHIN CHI TU LI	61 le coq doré sur une patte
62 TAO NIEN HOU	62 Pas en arrière et repousser le singe
63 HSIEH FEI SHIH	63 Vol en diagonale
64 T'I SHOU	64 Rapprocher les mains
65 PAI HE LIANG CH'IH	65 La grue blanche déploie ses ailes
66 TSO LOU HSI NIU PU	66 Brosser le genou gauche et pousser
67 HAI TI CHEN	67 Aiguille au fond de la mer
68 SHAN T'UNG PI	68 Soulever et pousser (<i>déployer l'éventail</i>)
69 PAI SHE T'U HSIN	69 Le serpent blanc darde sa langue
70 SHANG PU PAN LAN CH'UI	70 Pas en avant et coup de poing
71 LAN CH'IAO WEI	71 Saisir la queue de l'oiseau
72 TAN PIEN	72 Simple fouet
73 YUN SHOU	73 Mains nuages
74 TAN PIEN	74 Simple fouet
75 KAO T'AN MA	75 Caresser l'encolure du cheval
76 TAI CH'UAN CHANG	76 Percer avec la paume
77 CHUAN SHEN SHIH TZU T'UI	77 Tourner et coup de pied croisé
78 CHIN PU CHIH TANG CH'UI	78 Pas en avant et coup de poing à l'aine
79 LAN CH'IAO WEI	79 Saisir la queue de l'oiseau (avec le pas)
80 TAN PIEN	80 Simple fouet
81 TAN PIEN HSIA SHIH	81 Simple fouet posture basse (<i>le serpent qui rampe</i>)
82 SHANG PU CH'I HSING CH'UI	82 Avancer et croiser les poignets (<i>former les 7 étoiles</i>)
83 T'UI PU K'UA HU	83 Pas en arrière et chevaucher le tigre
84 CHUAN SHEN SHUANG PAI LIEN	84 Se retourner et coup de pied frappé (balayer le lotus)
85 WAN KUNG SHE HU	85 Bander l'arc et viser le tigre
86 SHANG PU PAN LAN CH'UI	86 Pas en avant et coup de poing
87 JU FENG SZU PI	87 Reculer et sceller
88 SHI TZU SHOU	88 Croiser les mains
89 HE T'AI CHI	89 Tai chi chuan, mouvement de clôture