

精武

Tai Ji Quan

太极拳

Chen tai Ji 36 mouvements

<http://www.jingwu.asso.fr>

一	yī	qǐ shì	起 势	ouverture
二	èr	yòu jīn gāng dǎo dūi	右 金 剛 搗 碓	le gardien des cieux pile le mortier
三	sān	lán zá yī	攔 扎 衣	attacher les vêtements avec indolence
四	sì	bái hè liang chì	白 鶴 亮 翅	la grue blanche déploie ses ailes
五	wǔ	xí xíng ào bù	斜 行 拗 步	avancer en diagonale
六	liù	tí shōu	提 收	ramener en montant
七	qī	qián tǎng	前 踉	pas en avant
八	bā	yán shǒu gōng chuí	掩 手 肱 捶	couvrir la main et coup de poing en avant
九	jiǔ	shuāng tuī shǒu	双 推 手	pousser les mains
十	shí	zhū dǐ chuí	肘 底 捶	coup de poing sous le coude
十一	shí yī	dào juǎn gōng	倒 卷 肱	rouler les bras vers l'arrière
十二	shí èr	tuì bù yā zhǒu	退 步 压 肘	écraser le coude en reculant
十三	shí sān	yè mǎ fēn zōng	野 马 分 鬃	séparer la crinière du cheval
十四	shí sì	zuǒ yòu jīn jī dú lì	左 右 金 鸡 独 立	le coq d'or debout sur une patte –à gauche – à droite
十五	shí wǔ	yòu liù fēn sì bì	右 六 封 四 闭	six verrouillages et quatre fermetures
十六	shí liù	zuǒ dān biān	左 单 鞭	simple fouet
十七	shí qī	yún shǒu	云 手	mouvoir les mains comme les nuages
十八	shí bā	gāo tàn mǎ	高 探 马	caresser l'encolure du cheval
十九	shí jiǔ	zuǒ yòu cā jiǎo	左 右 擦 脚	frapper le pied – gauche - droite
二十	èr shí	dēng yī gēn	蹬 一 根	coup de talon
二十一	èr shí yī	pī shēn chuí	披 身 捶	se pencher et tirer le poing
二十二	èr shí èr	bèi zé kào	背 折 靠	coup d'épaule
二十三	èr shí sān	qīng lóng chū shuǐ	青 龙 出 水	le dragon vert émerge de l'eau
二十四	èr shí sì	bái yuán xiàn guǒ	白 猿 献 果	le singe blanc porte le fruit
二十五	èr shí wǔ	zuǒ liù fēn sì bì	左 六 封 四 闭	six verrouillages et quatre fermetures

二十六	èr shí liù	yòu dān biān	右 单 鞭	simple fouet à droite
二十七	èr shí qī	shuāng zhèn jiǎo	双 震 脚	frapper la terre avec les pieds
二十八	èr shí bā	yù nǚ chuān sūo	玉 女 穿 梭	la fille de jade lance sa navette
二十九	èr shí jiǔ	shù tóu shì	兽 头 势	la tête d'animal sauvage
三十	sān shí	què dì lóng	雀 地 龙	le dragon se soulève
三十一	sān shí yī	shàng bù qī xīng	上 步 七 星	pas en avant et sept étoiles
三十二	sān shí èr	tùì bù kùà hù	退 步 跨 虎	vaincre le tigre en reculant
三十三	sān shí sān	zhuǎng shēn bǎi lián	转 身 摆 莲	balayer le lotus
三十四	sān shí sì	dāng tóu pào	当 头 炮	canon en avant
三十五	sān shí wǔ	zuǒ jīn gāng dǎo dūi	左 金 刚 搗 碓	le gardien des cieux pile le mortier
三十六	sān shí liù	shōu shì	收 势	fermeture