



## Liste des 108 mouvements de la forme de Tai Chi Chuan du style Yang traditionnel

### Première Partie : l'homme

- 1 PREPARATION
- 2 COMMENCEMENT
- 3 PARER DE LA MAIN GAUCHE
- 4 SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
- 5 SIMPLE FOUET
- 6 ELEVER LES MAINS
- 7 PARER DE LA MAIN DROITE
- 8 GRUE BLANCHE DEPLOYANT L'AILE DROITE
- 9 BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
- 10 JOUER DU PI PA
- 11 BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
- 12 BROSSER LE GENOU DROIT ET POUSSER
- 13 BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
- 14 JOUER DU PI PA
- 15 BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
- 16 FAIRE UN PAS, PARER ET DONNER UN COUP DE POING
- 17 FERMETURE APPARENTE
- 18 CROISER LES MAINS

### Deuxième Partie : l'homme

- 19 REPORTER LE TIGRE A LA MONTAGNE
- 20 SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
- 21 LE POING SOUS LE COUDE
- 22 REPOUSSER LE SINGE SUR 5 PAS
- 23 VOLER EN DIAGONALE VERS LA DROITE
- 24 ELEVER LES MAINS
- 25 PARER DE LA MAIN DROITE
- 26 GRUE BLANCHE DEPLOYANT L'AILE DROITE
- 27 BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
- 28 L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER
- 29 LES MAINS EN EVENTAIL
- 30 TOURNER LE CORPS ET POUSSER
- 31 FAIRE UN PAS EN AVANT, PARER ET POUSSER
- 32 VOLER EN DIAGONALE VERS LA GAUCHE
- 33 AVANCER ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
- 34 SIMPLE FOUET
- 35 LE VOL DES NUAGES SUR 4 PAS
- 36 SIMPLE FOUET
- 37 CARESSER L'ENCOLURE
- 38 SEPARER ET COUP DE PIED A DROITE
- 39 SEPARER ET COUP DE PIED A GAUCHE
- 40 TOURNER ET FRAPPER AVEC LE TALON GAUCHE
- 41 BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
- 42 BROSSER LE GENOU DROIT ET POUSSER
- 43 AVANCER ET FRAPPER VERS LE BAS
- 44 TOURNER LE CORPS ET POUSSER
- 45 FAIRE UN PAS EN AVANT, PARER ET POUSSER
- 46 VOLER EN DIAGONALE VERS LA GAUCHE
- 47 FRAPPER AVEC LE TALON DROIT
- 48 FRAPPER LE TIGRE A GAUCHE
- 49 FRAPPER LE TIGRE A DROITE
- 50 INTERCEPTER AVEC LE BRAS GAUCHE ET DONNER UN COUP DE TALON DROIT
- 51 FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE
- 52 FRAPPER AVEC LE TALON GAUCHE
- 53 TOURNER LE COPRS ET DONNER UN COUP DE TALON DROIT
- 54 FAIRE UN PAS, PARER ET DONNER UN COUP DE POING
- 55 FERMETURE APPARENTE
- 56 CROISER LES MAINS

### **Troisième Partie : le ciel**

- 57 REPORTER LE TIGRE A LA MONTAGNE
- 58 SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
- 59 SIMPLE FOUET EN DIAGONALE
- 60 SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL A DROITE
- 61 SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL A GAUCHE
- 62 SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL A DROITE
- 63 PARER DE LA MAIN GAUCHE
- 64 SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
- 65 SIMPLE FOUET
- 66 LANCER LA NAVETTE A GAUCHE
- 67 LANCER LA NAVETTE A DROITE
- 68 LANCER LA NAVETTE A GAUCHE
- 69 LANCER LA NAVETTE A DROITE
- 70 PARER DE LA MAIN GAUCHE
- 71 SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
- 72 SIMPLE FOUET
- 73 LE VOL DES NUAGES SUR 3 PAS
- 74 SIMPLE FOUET
- 75 LE SERPENT REMPANT
- 76 LE COQ D'OR SE TIENT SUR UNE PATTE A GAUCHE
- 77 LE COQ D'OR SE TIENT SUR UNE PATTE A DROITE
- 78 REPOUSSER LE SINGE SUR 3 PAS
- 79 VOLER EN DIAGONALE VERS LA DROITE
- 80 ELEVER LES MAINS
- 81 PARER DE LA MAIN DROITE
- 82 GRUE BLANCHE DEPLOYANT L'AILE DROITE
- 83 BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
- 84 L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER
- 85 LES MAINS EN EVENTAIL
- 86 TOURNER LE CORPS ET POUSSER
- 87 FAIRE UN PAS EN AVANT, PARER ET POUSSER
- 88 VOLER EN DIAGONAL VERS LA GAUCHE
- 89 AVANCER ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
- 90 SIMPLE FOUET
- 91 LE VOL DES NUAGES SUR 2 PAS
- 92 SIMPLE FOUET
- 93 CARESSER L'ENCOLURE
- 94 LA MAIN QUI PERCE
- 95 TOURNER ET DONNER UN COUP DE TALON DROIT
- 96 AVANCER ET DONNER UN COUP DE POING AU BAS VENTRE
- 97 VOLER EN DIAGONALE VERS LA GAUCHE
- 98 AVANCER ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
- 99 SIMPLE FOUET
- 100 LE SERPENT QUI RAMPE
- 101 AVANCER ET FORMER LES 7 ETOILES
- 102 RECULER ET CHEVAUCHER LE TIGRE
- 103 TOURNER ET BALAYER LE LOTUS
- 104 BANDER L'ARC ET VISER LE TIGRE
- 105 FAIRE UN PAS PARER ET DONNER UN COUP DE POING
- 106 FERMETURE APPARENTE
- 107 CROISER LES MAINS
- 108 CONCLUSION