

Tai Chi Chuan style Yang forme longue DEUXIEME PARTIE : version 2012 simple provisoire

1. Yin Poids sur le pied gauche, s'enrouler à droite ramener pointe pied gauche, semeur = vers le N, pivoter vers SE

2. Yang bien écartier pied droit, brosse à droite, pousser à gauche, *Reporter le tigre à la montagne*

3. Yin dévier vers gauche en descendant/reculant sur pied arrière = Lu)

4. Yang Presser SE

5. Yin Ramener les mains en pattes de tortue (Recule) SE

6. Yang Repousser SE (Avance)

7. Yin *Simple manoeuvre* : s'asseoir et pivot

8. Yang manchette N

9. Yin s'asseoir et pivot

10. Yang manchette E

11. Yin s'asseoir, pivot mains en gueule du tigre

12. Yang avance et monte W *poing sous le coude*

13. Yin semeur NW

14. Yang *Repousser le singe* 5 fois W

15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22

23. Yin s'asseoir prendre un ballon, pivot

24. Yang séparer les mains avec un **vol oblique** N

25. Yin écartier le rideau N

26. Yang Lever les mains N

27. Yin tirer vers le bas NW

28. Yang coup de coude / épaule N

29. Yin pivot tendre la main W

30. Yang **La grue blanche** lève son aile droite W

31. Yin geste du semeur

32. Yang Pousser, brosse genou gauche W

33. Yin demi pas

34. Yang *Daiguille au fond de la mer* : tendre la main vers W, incliner le buste 35. Yin

36. Yang **déployer l'éventail** W les mains se séparent

37. Yin s'asseoir former le poing droit et pivot

38. Yang frapper du **poing oblique (en revers)** Avance E

39. Yin séparer les mains coup de poing (horizontal, petit œil en avant) revenir poids arrière E,

40. Yang frapper du **poing en revers**

41. Yin poing à la hanche

42. Yang **coup de poing** " direct " avance E

43. Yin descend, **séparer les mains** SE

44. Yang Vol oblique

45. Yin Prendre un grand ballon

46. Yang parer de deux mains

47. Yin retourner les mains et dévier, venir en arrière

48. Yang Presser Avance puis caresser poignet

49. Yin Ramener les mains (Recule) pattes tortue E

50. Yang Repousser en commençant à relever les doigts E (Avance)

51. Yin Simple manoeuvre: s'asseoir lever coude et pivot

52. Yang manchette avance

53. Yin s'asseoir pivot

54. Yang manchette avance

55. Yin s'asseoir pivoter beaucoup vers la gauche

56. Yang Simple fouet Avance

57. Yin s'asseoir pivot

58. Yang *mouvoir les mains comme des nuages* N 1°

59. Yin
 60. Yang mouvoir les mains comme des nuages N 2°
 61. Yin
 62. Yang mouvoir les mains comme des nuages N 3°
 63. Yin
 64. Yang mouvoir les mains comme des nuages N 4°
 65. Yin pivot
 66. Yang simple fouet Avance W
 67. Yin
 68. Yang *caresser l'encolure du cheval* W
 69. Yin Séparer, ramener les mains près du genou gauche
 70. Yang écarter (tenir le mur) coup de pied à droite NW
 71. Séparer à droite, avant bras parallèle au sol
 72. Yang Coup de pied à gauche SW
 73. S'enrouler pivoter sur jambe tendue droite vers le sud
 74. Finir le pivot Coup de talon gauche Yang Est
 75. Fléchir, brosser à gauche, pousser à droite
 76. Semeur, ramener, se pencher former le poing
 76. Avancer pied droit et coup de poing vers le bas (soulever et poser le seau en avant)
 77. Pivot sur le pied gauche, monter coude lever le poing droit
 78. Coup de poing oblique (revers) à droite vers l'Ouest
 - 79 Séparer les mains coup de poing (horizontal, petit œil en avant) revenir poids arrière E,
 80. Coup de poing en revers jusqu'à la hanche
 81. Coup de poing direct à l'ouest pied gauche en avant
 82. Séparer les mains à droite
 83. Vol oblique à gauche
 84. Croiser les poignets
 85. Décroiser les bras coup de pied droit
 86. ouvrir les bras à gauche
 87. Poser le pied droit parallèle au gauche Manchettes à droite (petite simple manoeuvre)
 88. Prendre un ballon Pivoter
 89. **Frapper le tigre à gauche** (SE) poing droit direct pivoter pour gauche pare en bas et en haut (tempe)
 90. Prendre un ballon pivoter de 180° en 2 temps
 91. Frapper le tigre à droite poing gauche direct puis droit pare en bas et en haut (idem) (Nord Ouest)
 92. Rassembler
 93. Coup de pied droit à l'Ouest
 94. Monter le genou droit,
 95. Pivoter la poitrine à droite descendre et décroiser les mains poser pied droit pour frapper les oreilles du tigre au Nord Ouest
 - 96 Coup de pied gauche à l'Ouest
 - 97 S'enrouler par la droite, pivot de 360 ° en 2 temps : marcher vers le SE, 1/2 tour
 98. Croiser les poignets Coup de pied à l'ouest
 99. Fléchir Poser le pied droit avancer,
 100. Coup de poing direct droit à l'Ouest
 101. Séparer les mains
 102. Repousser des 2 mains
 103. Pivoter à droite, ramener pointe pied gauche vers le nord
 104. Ramener pied droit croiser les poignets (le gauche devant) au Nord
- NB en encadré 2 refrains communs dont « Saisir la queue de l'oiseau » avec la première partie
 En résumé nouveautés importantes = repousser le singe, nuages, coups de pieds, frapper le tigre
 Association Yin Yang Besançon Version simplifiée provisoire décembre 2012