



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

太极拳

26 mouvements style Yang

Nouvel enchaînement imposé traditionnel du style Yang (2013). Il résume la richesse et la quintessence du tai ji quan style Yang. Il est plus riche que la forme 24 sans toutefois avoir des sauts ou des difficultés exceptionnelles, il est donc praticable par un maximum de personne. Il respecte le nouveau règlement international de compétition.

一	yī	qǐ shì	起势	ouverture
二	èr	lán què wěi	揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau
三	sān	dān biān	单鞭	simple fouet
四	sì	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche
五	wǔ	zǔ yòu lóu xī ào bù	左右搂膝拗步	brosser le genou
六	liù	zhǐ dāng chuí	指裆捶	coup de poing en bas
七	qī	zǔ yòu yé mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	séparer la crinière du cheval
八	bā	bái shé tǔ xìn	白蛇吐信	le serpent darde sa langue
九	jiǔ	zhóu dǐ chuí	肘底捶	poing sous le coude
十	shí	zǔ yòu dào jūan gōng	左右倒卷肱	repousser le singe
十一	shí yī	hǎi dǐ zhēn - shǎn tōng bèi	海底针-闪通背	l'aiguille au fond de la mer - éventail
十二	shí èr	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme les nuages
十三	shí sān	zǔ yòu yù nǚ chūan sūo	左右玉女穿梭	la fille de jade tisse et lance sa navette à droite puis à gauche
十四	shí sì	dēng jiǎo	蹬脚	coup de pied (talon)
十五	shí wǔ	shuāng fēng guān ěr	双峰贯耳	frapper les oreilles
十六	shí liù	fēn jiǎo	分脚	coup de pied (pointe)
十七	shí qī	pāi jiǎo	拍脚	frapper le pied
十八	shí bā	zǔ yòu fú hǔ	左右伏虎	attraper le tigre à gauche à droite
十九	shí jiǔ	dān biān	单鞭	simple fouet
二十	èr shí	xià shì	下势	serpent qui rampe
二十一	èr shí yī	shàng bù qī xīng	上步七星	pas en avant croiser les mains
二十二	èr shí èr	tùì bù kuà hǔ- zhǔān shēn bǎi lián	退步跨虎-转身摆莲	reculer, chevaucher le tigre, tourner - Balayer le lotus - coup de pied
二十三	èr shí sān	wān gōng shè hǔ	弯弓射虎	tirer à l'arc sur le tigre
二十四	èr shí sì	bān lán chuí	搬拦捶	pas en avant - coup de poing
二十五	èr shí wǔ	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente
二十六	èr shí liù	shōu shì	收势	fermeture