

Taiji Quan Forme Traditionnelle Yang 85

传统杨式太极拳 85 式

Chuantong Yang Shi Taiji Quan 85

No	Chinois	Pinyin	Anglais	Français
1	预备式	Yu bèi shì	Preparatory Posture	Préparation
2	起势	Qǐ shì	Beginning of Taiji	Ouverture du Taiji
3	揽雀尾	Lǎn què wěi	Stroke the Peacock's Tail	Attraper la queue de l'oiseau
4	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
5	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Lift Hands Upward Posture	Lever les mains
6	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì	The White Crane Spreads its Wings	La grue blanche déploie ses ailes
7	左搂膝拗步	Zuǒ lōu xī ào bù	Brush the Left Knee and Twist the Step	Brosser le genou à gauche en avançant
8	手挥琵琶	Shǒu huī pí pa	Play the Pipa	Jouer du Pipa
9	左右搂膝拗步	Zuǒ yòu lōu xī ào bù	Brush the Left and Right Knee and Twist the Step	Brosser le genou à gauche et à droite en avançant
10	手挥琵琶	Shǒu huī pí pa	Play the Pipa	Jouer du Pipa
11	左搂膝拗步	Zuǒ lōu xī ào bù	Brush the Left Knee and Twist the Step	Brosser le genou en avançant
12	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Deflect, Parry and Punch	Pas en avant, parer et coup de poing
13	如封似闭	Rú fēng sì bì	Like Sealing, as if Closing	Comme sceller, comme fermer

14	十字手	Shí zì shǒu	Cross Hands	Croiser les mains
15	抱虎归山	Bào hǔ guī shān	Carry the Tiger Back to the Mountain	Porter le Tigre jusqu'à la montagne
16	肘底捶	Zhǒu dǐ chuí	Fist Under the Elbow	Poing sous le coude
17	倒撵猴	Dào niǎn hóu	Step Back and Repulse the Monkey	Marche arrière et repousser le singe
18	斜飞式	Xié fēi shì	Slantingly Flying	Vol oblique
19	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Lift Hands Upward Posture	Lever les mains
20	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì	The White Crane Spreads its Wings	La grue blanche déploie ses ailes
21	左搂膝拗步	Zuǒ lōu xī ào bù	Brush the Left Knee and Twist the Step	Brosser le genou à gauche en avançant
22	海底针	Hǎi dǐ zhēn	Needles Toward the Sea Bottom	L'aiguille au fond de la mer
23	扇通背	Shàn tōng bèi	Arms Like a Fan, Joined Through the Back	L'éventail dans le dos
24	撇身捶	Piě shēn chuí	Turn the Body with Fist	Tourner et coup de poing
25	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Deflect, Parry and Punch	Pas en avant, parer et coup de poing
26	上步揽雀尾	Shàng bù lǎn què wěi	Step Forth to Stroke the Peacock's Tail	Pas en avant et attraper la queue de l'oiseau
27	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
28	云手	Yún shǒu	Cloud Hands	Les mains comme des nuages
29	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet

30	高探马	Gāo tàn mǎ	High Pat on the Horse	Caresser l'encolure du cheval
31	左右分脚	Zuǒ yòu fēn jiǎo	Separate the Feet, Right and Left	Séparer les pieds à gauche et à droite
32	转身左蹬脚	Zhǔān shēn zuǒ dēng jiǎo	Turn Back and Kick with the Left Heel	Tourner et coup de pied gauche
33	左右搂膝拗步	Zuǒ yòu lōu xī ào bù	Brush the Left and Right Knee and Twist the Step	Brosser le genou à gauche et à droite en avançant
34	进步栽捶	Jìn bù zāi chuí	Step Forth, Punch Down	Pas en avant et coup de poing vers le bas
35	撇身捶	Piē shēn chuí	Turn the Body with Fist	Tourner et coup de poing
36	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Deflect, Parry and Punch	Pas en avant, parer et coup de poing
37	右蹬脚	Yòu dēng jiǎo	Kick with the Right Heel	Coup de pied droit
38	左打虎式	Zuǒ dǎ hǔ shì	Hit the Tiger on the Left	Frapper le tigre à gauche
39	右打虎式	Yòu dǎ hǔ shì	Hit the Tiger on the Right	Frapper le tigre à droite
40	转身右蹬脚	Zhǔān shēn yòu dēng jiǎo	Turn Back and Kick with the Right Heel	Tourner et coup de pied droit
41	双峰贯耳	Shuāng fēng guàn ěr	Twin Peaks Strike the Ears	Frapper les oreilles
42	左蹬脚	Zuǒ dēng jiǎo	Kick with the Left Heel	Coup de pied gauche
43	转身右蹬脚	Zhǔān shēn yòu dēng jiǎo	Turn Back and Kick with the Right Heel	Tourner et coup de pied droit
44	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Deflect, Parry and Punch	Pas en avant, parer et coup de poing

45	如封似闭	Rú fēng sì bì	Like Sealing, as if Closing	Comme sceller, comme fermer
46	十字手	Shí zì shǒu	Cross Hands	Croiser les mains
47	抱虎归山	Bào hǔ guī shān	Carry the Tiger Back to the Mountain	Porter le tigre à la montagne
48	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
49	野马分鬃	Yě mǎ fēn zōng	The Wild Horse Parts its Mane	Séparer la crinière du cheval sauvage
50	揽雀尾	Lǎn què wěi	Stroke the Peacock's Tail	Attraper la queue de l'oiseau
51	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
52	玉女穿梭	Yù nǚ chuān suō	The Fair Lady Throws Shuttles (toward four corners)	La jolie fille tisse avec la navette
53	揽雀尾	Lǎn què wěi	Stroke the Peacock's Tail	Attraper la queue de l'oiseau
54	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
55	云手	Yún shǒu	Cloud Hands	Les mains comme des nuages
56	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
57	下式	Xià shì	Squatting Down	Le serpent qui rampe
58	金鸡独立	Jīn jī dú lì	The Rooster Stands on One Leg (left and right)	Le coq d'or debout sur une patte
59	倒撵猴	Dào niǎn hóu	Step Back and Repulse the Monkey	Marche arrière et repousser le singe
60	斜飞式	Xié fēi shì	Slantingly Flying	Vol oblique
61	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Lift Hands Upward Posture	Lever les mains

62	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì	The White Crane Spreads its Wings	La grue blanche déploie ses ailes
63	左搂膝拗步	Zuǒ lōu xī ào bù	Brush the Left Knee and Twist the Step	avançant
64	海底针	Hǎi dǐ zhēn	Needles Toward the Sea Bottom	L'aiguille au fond de la mer
65	扇通背	Shàn tōng bèi	Arms Like a Fan, Joined Through the Back	L'éventail dans le dos
66	撇身捶	Piě shēn chuí	Turn the Body with Fist	Tourner et coup de poing
67	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Deflect, Parry and Punch	Pas en avant, parer et coup de poing
68	上步揽雀尾	Shàng bù lǎn què wěi	Step Forth to Stroke the Peacock's Tail	Pas en avant et attraper la queue de l'oiseau
69	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
70	云手	Yún shǒu	Cloud Hands	Les mains comme des nuages
71	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
72	高探马穿掌	Gāo tàn mǎ chuān zhǎng	High Pat on the Horse with a Piercing Palm	Carresser l'encolure du cheval et percer avec la paume
73	十字腿	Shí zì tuǐ	Turn and Kick with the Right Heel	Tourner et coup de pied droit
74	进步指裆捶	Jìn bù zhǐ dāng chuí	Step Forth and Point the Fist Toward the Lower Abdomen	Pas en avant et coup de poing vers le bas
75	上步揽雀尾	Shàng bù lǎn què wěi	Step Forth to Stroke the Peacock's Tail	Pas en avant et attraper la queue de l'oiseau

76	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
77	下式	Xià shì	Squatting Down	Le serpent qui rampe
78	上步七星	Shàng bù qī xīng	Step Forth with Seven Stars	Pas en avant et sept étoiles
79	退步跨虎	Tuì bù kuài hǔ	Step Back to Mount the Tiger	Pas en arrière et chevaucher le tigre
80	转身摆莲	Zhuǎn shēn bǎi lián	Turn the Body and Swing the Lotus	Tourner et coup de pied du lotus
81	弯弓射虎	Wān gōng shè hǔ	Draw the Bow to Shoot the Tiger	Ouvrir l'arc et tirer sur le tigre
82	进步搬栏捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Deflect, Parry and Punch	Pas en avant, parer, coup de poing
83	如封似闭	Rú fēng sì bì	Like Sealing, as if Closing	Commer sceller, comme fermer
84	十字手	Shí zì shǒu	Cross Hands	Croiser les mains
85	收势	Shōu shì	Closing posture	Recevoir et fermer