

**TAIJI QUAN YANG 24**  
**FORME DE BEIJING**  
**太极拳杨式 24 式**

No	Chinois	Pinyin	Français
1	起势	Qǐ shì	Ouverture du Taiji
2	野马分鬃	Yě mǎ fēn zōng	Séparer la crinière du cheval sauvage
3	白鹤亮翅	Bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
4	搂膝拗步	Lōu xī ào bù	Brosser le genou
5	手挥琵琶	Shǒu huī pí pa	Jouer du Pipa
6	倒撵猴	Dào niǎn hóu	Marche arrière et repousser le singe
7	揽雀尾	Lǎn què wěi	Attraper la queue de l'oiseau
8	揽雀尾	Lǎn què wěi	Attraper la queue de l'oiseau
9	单鞭	Dān biān	Simple fouet
10	云手	Yún shǒu	Les mains comme des nuages
11	单鞭	Dān biān	Simple fouet
12	高探马	Gāo tàn mǎ	Caresser l'encolure du cheval
13	右蹬脚	Yòu dēng jiǎo	Coup de pied droit
14	双峰贯耳	Shuāng fēng guàn ěr	Frapper les oreilles
15	转身左蹬脚	Zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	Tourner le corps et coup de pied gauche

16	下式 - 金 鸡独立	Xià shì Jīn jī dú lì	Le serpent qui rampe – le coq d'or sur une patte
17	下式- 金 鸡独立	Xià shì Jīn jī dú lì	Le serpent qui rampe – le coq d'or sur une patte
18	玉女穿梭	Yù nǚ chuān suō	La fille de jade lance la navette
19	海底针	Hǎi dǐ zhēn	L'aiguille au fond de la mer
20	扇通背	Shàn tōng bèi	L'éventail dans le dos
21	转身搬栏 捶	Zhǔān shēn bān lán chuí	Tourner le corps, parer et donner un coup de poing
22	如封似闭	Rú fēng sì bì	Comme sceller comme fermer
23	十字手	Shí zì shǒu	Croiser les mains
24	收势	Shōu shì	Recevoir et fermer