

# 太極拳



## Tai Chi Chuan Forme 88

	Nom chinois pinyin	Posture N°	Nom français	Position	
TERRE	<b>dì yī duàn</b>		<b>1ère partie</b>		
	yù bèi shì	yī	1	préparation	Nord
	qǐ shì	èr	2	ouverture	Nord
	lán què wěi	sān	3	saisir la queue de l'oiseau	Nord et Est
	dān biān	sì	4	simple fouet	Ouest
	tí shǒu	wǔ	5	les mains levées	Nord -Est
	bái hè liàng chì	liù	6	la grue blanche déploie ses ailes	Ouest
	zǔ lóu xí ào bù	qī	7	brosser le genou gauche	Ouest
	shǒu huí pí pa	bā	8	jouer du pipa	Ouest
	zǔ yòu lóu xí ào bù	jiǔ	9	brosser le genou gauche - droit - gauche	Ouest
	shǒu huí pí pa	shí	10	jouer du pipa	Ouest
	jìn bù - bān lán chuí	shí yī	11	pas en avant - coup de poing	Ouest
	rú fēng sì bì	shí èr	12	fermeture apparente	Ouest
shī zì shǒu	shí sān	13	croiser les mains	Nord	
HOMME	<b>dì èr duàn</b>		<b>2ème partie</b>		
	bào hǔ gūi shān	shí sì	14	porter le tigre dans la montagne	Sud-Est
	xíe lán què wěi	shí wǔ	15	saisir la queue de l'oiseau - diagonal	Sud-Est
	zhóu dǐ kàn chuí	shí liù	16	poing sous le coude	Sud-Est
	zǔ yòu dào juǎn gōng	shí qī	17	repousser le singe à gauche - à droite	Ouest
	xíe fēi shì	shí bā	18	vol en diagonal	Ouest
	tí shǒu	shí jiǔ	19	les mains levées	Nord -Est
	bái hè liàng chì	èr shí	20	la grue blanche déploie ses ailes	Nord -Est
	zǔ lóu xí ào bù	èr shí yī	21	brosser le genou gauche	Ouest
	hǎi dī zhēn	èr shí èr	22	aiguille au fond de la mer	Ouest
	shǎn tōng bì	èr shí sān	23	les mains comme un éventail	Ouest
	zhǔan shēn - pīe shēn chuí	èr shí sì	24	tourner - revers de poing	Ouest
	jìn bù - bān lán chuí	èr shí wǔ	25	pas en avant - coup de poing	Sud-Est
	shàng bù - lán què wěi	èr shí liù	26	avancer - saisir la queue de l'oiseau	Est
	<b>dì sān duàn</b>		<b>3ème partie</b>		
	dān biān	èr shí qī	27	simple fouet	Ouest
	yún shǒu	èr shí bā	28	mouvoir les mains comme des nuages (X5)	Nord
	dān biān	èr shí jiǔ	29	simple fouet	Ouest
	gāo tàn mǎ	sān shí	30	flatter l'encolure du cheval	Ouest
	yòu fēn jiǎo	sān shí yī	31	séparer le pied droit	Nord-Est
	zǔo fēn jiǎo	sān shí èr	32	séparer le pied gauche	Sud-Est
	zhǔan shēn - zǔo dēng jiǎo	sān shí sān	33	tourner - coup de talon gauche	Est
	jìn bù - zǎi chuí	sān shí sì	34	pas en avant - coup de poing vers le bas	Est
	zǔo yòu lóu xí ào bù	sān shí wǔ	35	brosser le genou gauche - droit	Est
	fān shēn bái shé tǔ xìn	sān shí liù	36	se retourner - le serpent darde sa langue	Ouest
	jìn bù - bān lán chuí	sān shí qī	37	pas en avant - coup de poing	Ouest
	yòu dēng jiǎo	sān shí bā	38	coup de talon droit	Nord-Ouest
	zǔo pīe shēn fú hǔ	sān shí jiǔ	39	attrapper le tigre à gauche	Sud-Ouest
	yòu pīe shēn fú hǔ	sì shí	40	attrapper le tigre à droite	Nord-Ouest
	húi shēn - yòu dēng jiǎo	sì shí yī	41	pivoter - coup de talon droit	Nord-Ouest
	shūang fēn guān er	sì shí èr	42	frapper les oreilles du tigre	Nord-Ouest
	zǔo dēng jiǎo	sì shí sān	43	coup de talon gauche	Ouest
	zhǔan shēn - yòu dēng jiǎo	sì shí sì	44	tourner - coup de talon droit	Ouest
	jìn bù - bān lán chuí	sì shí wǔ	45	pas en avant - coup de poing	Ouest
	rú fēng sì bì	sì shí liù	46	fermeture apparente	Ouest
	shī zì shǒu	sì shí qī	47	croiser les mains	Nord
	<b>dì sì duàn</b>		<b>4ème partie</b>		
bào hǔ gūi shān	sì shí bā	48	porter le tigre dans la montagne	Sud-Est	
xíe lán què wěi	sì shí jiǔ	49	saisir la queue de l'oiseau - diagonal	Sud-Est	
hén dān biān	shí	50	simple fouet horizontal	Nord	
zǔo yòu yé mǎ fēn zōng	wǔ shí yī	51	séparer la crinière du cheval à gauche - à droite	Est	
jìn bù - lán què wěi	wǔ shí èr	52	pas en avant - saisir la queue de l'oiseau	Est	
dān biān	wǔ shí sān	53	simple fouet	Ouest	

# 太極拳



## Tai Chi Chuan Forme 88

CIEL	Nom chinois pinyin		Posture N°		Nom français		Position		
		zuǒ yòu chūan sūo	wǔ shí sì	54	la fille de jade tisse et lance la navette		Nord-Est	Sud-Est	Sud-Ouest
	jìn bù - lán què wěi	wǔ shí wǔ	55	pas en avant - saisir la queue de l'oiseau		Est			
	<b>dì wǔ duàn</b>			<b>5ème partie</b>					
	dān biān	wǔ shí liù	56	simple fouet		Ouest			
	yún shǒu	wǔ shí qī	57	mouvoir les mains comme des nuages (X5)		Nord			
	dān biān	wǔ shí bā	58	simple fouet		Ouest			
	xià shì	wǔ shí jiǔ	59	le serpent qui rampe		Ouest			
	jīn jī dú lì	liù shí	60	le coq d'or sur une patte à gauche - à droite		Ouest			
	<b>dì liù duàn</b>			<b>6ème partie</b>					
	zǔo yòu dào juǎn gōng	liù shí yī	61	repousser le singe à gauche - à droite		Ouest			
	xí fēi shì	liù shí èr	62	vol en diagonal		Nord-Est			
	tí shǒu	liù shí sān	63	les mains levées		Nord-Est			
	bái hè liàng chì	liù shí sì	64	la grue blanche déploie ses ailes		Ouest			
	zǔo lóu xí ào bù	liù shí wǔ	65	brosser le genou gauche		Ouest			
	hǎi dī zhēn	liù shí liù	66	aiguille au fond de la mer		Ouest			
	shǎn tǒng bì	liù shí qī	67	les mains comme un éventail		Ouest			
	zhǔan shēn - pīe shēn chuí	liù shí bā	68	tourner - revers de poing		Sud-Est			
	jìn bù - bān lán chuí	liù shí jiǔ	69	pas en avant - coup de poing		Est			
	shàng bù - lán què wěi	qī shí	70	avancer - saisir la queue de l'oiseau		Est			
	<b>dì qī duàn</b>			<b>7ème partie</b>					
	dān biān	qī shí yī	71	simple fouet		Ouest			
	yún shǒu	qī shí èr	72	mouvoir les mains comme des nuages (X3)		Nord			
	dān biān	qī shí sān	73	simple fouet		Ouest			
	gāo tàn mǎ	qī shí sì	74	flatter l'encolure du cheval		Ouest			
	zǔo chūan zhǎng	qī shí wǔ	75	la main qui transperce - à gauche		Ouest			
	<b>dì bā duàn</b>			<b>8ème partie</b>					
	zhǔan shēn - shí zì dēng jiǎo	qī shí liù	76	tourner - croiser les mains - coup de talon		Est			
	lǒu xī dā chuí	qī shí qī	77	brosser le genou - coup de poing		Est			
	shàng bù - lán què wěi	qī shí bā	78	avancer - saisir la queue de l'oiseau		Est			
	dān biān	qī shí jiǔ	79	simple fouet		Ouest			
	xià shì	bā shí	80	le serpent qui rampe		Ouest			
	shàng bù qī xīng	bā shí yī	81	avancer - former les sept étoiles		Ouest			
	tù bù kùā hǔ	bā shí èr	82	reculer - chevaucher le tigre		Ouest			
	zhǔan shēn bǎi lián jiǎo	bā shí sān	83	balayer le lotus et coup de pied		Ouest			
	wān gōng shè hù	bā shí sì	84	tirer à l'arc sur le tigre		Ouest			
	jìn bù - bān lán chuí	bā shí wǔ	85	pas en avant - coup de poing		Ouest			
	rú fēng sì bì	bā shí liù	86	fermeture apparente		Ouest			
	shī zì shǒu	bā shí qī	87	croiser les mains		Nord			
	shǒu shì - huán yuān	bā shí bā	88	fermeture - revenir au point de départ		Nord			