

太極拳



Les 37 techniques de la forme 88 Yang

Nom chinois pinyin	Posture N°	Nom français
yù bèi shì		préparation
qǐ shì	yī	1 ouverture
lán què wěi	èr	2 saisir la queue de l'oiseau
dān biān	sān	3 simple fouet
tí shǒu	sì	4 les mains levées
bái hè liàng chì	wǔ	5 la grue blanche déploie ses ailes
lóu xí ào bù	liù	6 brosser le genou
shǒu huí pí pa	qī	7 jouer du pipa
bān lán chuí	bā	8 coup de poing
rú fēng sì bì	jiǔ	9 fermeture apparente
shī zì shǒu	shí	10 croiser les mains
bào hǔ gūi shān	shí yī	11 porter le tigre dans la montagne
zhóu dǐ kàn chuí	shí èr	12 poing sous le coude
dào juǎn gōng	shí sān	13 repousser le singe
xí fēi shì	shí sì	14 vol en diagonal
hǎi dǐ zhēn	shí wǔ	15 aiguille au fond de la mer
shǎn tōng bì	shí liù	16 les mains comme un éventail
pīe shēn chuí	shí qī	17 revers de poing
yún shǒu	shí bā	18 mouvoir les mains comme des nuages
gāo tàn mǎ	shí jiǔ	19 flatter l'encolure du cheval
fēn jiǎo	èr shí	20 séparer le pied
dēng jiǎo	èr shí yī	21 donner un coup de talon
zāi chuí	èr shí èr	22 coup de poing vers le bas
bái shé tú xīn	èr shí sān	23 le serpent darde sa langue
pīe shēn fú hǔ	èr shí sì	24 attrapper le tigre
shūang fēn guàn er	èr shí wǔ	25 frapper les oreilles du tigre
zǔo yòu yé mǎ fēn zōng	èr shí liù	26 séparer la crinière du cheval
zǔo yòu chūan sūo	èr shí qī	27 la fille de jade tisse et lance la navette
xià shì	èr shí bā	28 le serpent qui rampe
jīn jī dú lì	èr shí jiǔ	29 le coq d'or sur une patte
chūan zhǎng	sān shí	30 la main qui transperce
shí zì dēng jiǎo	sān shí yī	31 croiser les mains et donner un coup de talon
lǒu xī dā chuí	sān shí èr	32 brosser et donner un coup de poing
shàng bù qī xīng	sān shí sān	33 avancer et former les sept étoiles
tùì bù kùa hǔ	sān shí sì	34 chevaucher le tigre
zhǔan shēn bǎi lián jiǎo	sān shí wǔ	35 balayer le lotus et coup de pied
wān gōng shè hù	sān shí liù	36 tirer à l'arc sur le tigre
shōu shì	sān shí qī	37 fermeture
húan yūan		revenir au point de départ

Déplacement	
jìn bù	pas en avant
zhǔan shēn	se retourner
zuǒ	gauche
yòu	droite
huì shēn	pivoter
hén	horizontal
xí	diagonal