

精武

Tai Ji Quan

太极拳

48 mouvements

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

Extrait de « enchaînement de wu shu traditionnel » ISBN 1015-1890

		qǐ shì	起势	ouverture
一	yī	baí hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
二	èr	zǔó lóu xī ào bù	左搂膝拗步	brosser le genou gauche
三	sān	zǔó dān biān	左单鞭	simple fouet à gauche
四	sì	zǔó pí pa shì	左琵琶势	jouer du pipa à gauche
五	wǔ	lǚ jǐ shì	捋挤势	tirer - presser
六	liù	zǔó bān lān chuí	左搬拦捶	coup de poing à gauche
七	qī	zǔó lán què wěi	左揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau à gauche
八	bā	xié shēn kào	斜身靠	coup d'épaule - diagonal
九	jiǔ	zhóu dǐ chuí	肘底捶	poing sous le coude
十	shí	dào juǎn gōng	倒卷肱	repousser le singe
十一	shí yī	zhuǎn shēn tuī zhǎng	转身推掌	tourner - pousser les mains
十二	shí èr	yòu pí pa shì	右琵琶势	jouer du pipa à droite
十三	shí sān	lǒu xī zāi chuí	搂膝栽捶	brosser le genou - coup de poing vers le bas
十四	shí sì	bái shé tu xìn	白蛇吐信	le serpent darde sa langue
十五	shí wǔ	pāi jiǎo fū hū	拍脚伏虎	attraper le tigre à droite - à gauche
十六	shí liù	zǔó pī shēn chuí	左撇身捶	revers de poing gauche
十七	shí qī	chuān quán xià shì	穿拳下势	traverser le poing en bas
十八	shí bā	dú lì chéng zhǎng	独立撑掌	sur un pied - pousser en haut en bas
十九	shí jiǔ	yòu dān biān	右单鞭	simple fouet à droite
二十	èr shí	yòu yún shǒu	右云手	mouvoir les mains comme des nuages - à droite
二十一	èr shí yī	zǔó yòu fēn zōng	左右分鬃	séparer la crinière du cheval - à droite - gauche
二十二	èr shí èr	gāo tàn mǎ	高探马	flatter l'encolure du cheval
二十三	èr shí sān	yòu dēng jiǎo	右蹬脚	coup de pied droit
二十四	èr shí sì	shuāng fēng guān er	双峰贯耳	frapper les oreilles du tigre

二十五	èr shí wǔ	zǔo dēn jiǎo	左蹬脚	coup de pied gauche
二十六	èr shí liù	yán shǒu liao quàn	掩手撩拳	coup de poing fouetté
二十七	èr shí qī	hǎi dǐ zhēn	海底针	l'aiguille au fond de la mer
二十八	èr shí bā	shǎn tōng bì	闪通臂	comme un éventail
二十九	èr shí jiǔ	zǔo yòu fēn jiǎo	左右分脚	séparer les pieds droit - gauche
三十	sān shí	lóu xī ào bù	搂膝拗步	brosser le genou
三十一	sān shí yī	shàng bù qín dǎ	上步擒打	avancer - saisie - coup de poing
三十二	sān shí èr	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente
三十三	sān shí sān	zǔo yún shǒu	左云手	mouvoir les mains comme des nuages - à gauche
三十四	sān shí sì	yòu pīe shēn chuí	右撇身捶	revers de poing - à droite
三十五	sān shí wǔ	zǔo yòu chuān sūo	左右穿梭	la fille de jade tisse et lance la navette - à gauche - à droite
三十六	sān shí liù	tùi bù chuān zhǎng	退步穿掌	reculer - la main qui transperce
三十七	sān shí qī	xū bù yā zhǎng	虚步压掌	pas vide - écraser avec la main
三十八	sān shí bā	dú lì tuō zhǎng	独立托掌	sur un pied - parer vers le haut
三十九	sān shí jiǔ	mǎ bù kào	马步靠	cavalier - coup d'épaule
四十	sì shí	zhǔan shēn dà lǚ	转身大捋	tourner - bloquer vers le bas
四十一	sì shí yī	liao zhǎng xià shì	撩掌下势	frapper avec les mains - le serpent qui rampe
四十二	sì shí èr	shàng bù shì zì quàn	上步十字拳	avancer - poings croisés
四十三	sì shí sān	dú lì kùa hǔ	独立跨虎	sur un pied - chevaucher le tigre
四十四	sì shí sì	zhǔan shēn bǎi lián	转身摆莲	tourner - balayer le lotus
四十五	sì shí wǔ	wān gōng shè hù	弯弓射虎	tirer à l'arc sur le tigre
四十六	sì shí liù	yòu bān lān chuí	右搬拦捶	coup de poing droit
四十七	sì shí qī	yòu lán què wěi	右揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau à droite
四十八	sì shí bā	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
		shōu shì	收势	fermeture