



# Tai Ji Quan (88)

La forme traditionnelle 88 est basée sur le style Yang, elle a été codifiée en 1956 par deux des fils de Yang Chen Fu

# 太极拳

Extrait de « 88 mvt tai ji quan » ISBN 7-81051-287-0/G-253

一	yī	yù bèi shì	預備勢	préparation
二	èr	qǐ shì	起勢	ouverture
三	sān	lán què wěi	攬雀尾	saisir la queue de l'oiseau
四	sì	dān biān	單鞭	simple fouet
五	wǔ	tí shǒu	提手	les mains levées (30°)
六	liù	bái hè liàng chì	白鶴亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
七	qī	zǔo lǒu xī ào bù	左撻膝拗步	brosser le genou gauche
八	bā	shǒu huī pí pa	手揮琵琶	jouer du pipa
九	jiǔ	zǔo yòu lǒu xī ào bù	左右撻膝拗步	brosser le genou - gauche - droit - gauche
十	shí	shǒu huī pí pa	手揮琵琶	jouer du pipa
十一	shí yī	jìn bù bān lán chuí	進步搬攔捶	pas en avant - coup de poing
十二	shí èr	rú fēng sì bì	如封似閉	fermeture apparente
十三	shí sān	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
		Dì èr duàn	第二段	2° partie
十四	shí sì	bào hǔ guī shān	抱虎歸山	porter le tigre dans la montagne
十五	shí wǔ	xié lán què wěi	斜攬雀尾	saisir la queue de l'oiseau - diagonal
十六	shí liù	zhǒu dǐ kàn chuí	肘底看捶	regarder le poing sous le coude
十七	shí qī	zǔo yòu dào juǎn gōng	左右倒卷肱	repousser le singe - à gauche - à droite
十八	shí bā	xié fēi shì	斜飛勢	le vol en diagonal (30°)
十九	shí jiǔ	tí shǒu	提手	les mains levées (30°)
二十	èr shí	bái hè liàng chì	白鶴亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
二十一	èr shí yī	zǔo lǒu xī ào bù	左撻膝拗步	brosser le genou gauche
二十二	èr shí èr	hǎi dǐ zhēn	海底針	l'aiguille au fond de la mer
二十三	èr shí sān	shǎn tōng bì	閃通臂	comme un éventail

二十四	èr shí sì	zhǔān shēn pīe shēn chuí	转身撇身捶	tourner - revers de poing
二十五	èr shí wǔ	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	pas en avant - coup de poing
二十六	èr shí liù	shàng bù lán què wěi	上步揽雀尾	avancer - saisir la queue de l'oiseau
		Dì sān duàn	第三段	3° partie
二十七	èr shí qī	dān biān	单鞭	simple fouet
二十八	èr shí bā	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme des nuages (5 fois)
二十九	èr shí jiǔ	dān biān	单鞭	simple fouet
三十	sān shí	gāo tàn mǎ	高探马	flatter l'encolure du cheval
三十一	sān shí yī	yòu fēn jiǎo	右分脚	séparer le pied droit (30°)
三十二	sān shí èr	zǒu fēn jiǎo	左分脚	séparer le pied gauche (30°)
三十三	sān shí sān	zhǔān shēn zǒu dēng jiǎo	转身左蹬脚	tourner - coup de talon gauche (devant)
三十四	sān shí sì	zǒu yòu lǒu xī ào bù	左右搂膝拗步	brosser le genou - gauche - droit
三十五	sān shí wǔ	jìn bù zāi chuí	进步栽捶	pas en avant - coup de poing vers le bas
三十六	sān shí liù	fān shēn bái shé tǔ xìn	翻身白蛇吐信	se retourner - le serpent darde sa langue (15°)
三十七	sān shí qī	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	pas en avant - coup de poing
三十八	sān shí bā	yòu dēng jiǎo	右蹬脚	coup de talon droit (devant)
三十九	sān shí jiǔ	zǒu pī shēn fú hǔ	左披身伏虎	attraper le tigre à gauche
四十	sì shí	yòu pī shēn fú hǔ	右披身伏虎	attraper le tigre à droite
四十一	sì shí yī	huí shēn yòu dēng jiǎo	回身右蹬脚	tourner - coup de talon droit (devant)
四十二	sì shí èr	shuāng fēn guān er	双峰贯耳	double poings - frapper les oreilles
四十三	sì shí sān	zǒu dēng jiǎo	左蹬脚	coup de talon gauche (devant)
四十四	sì shí sì	zhǔān shēn yòu dēng jiǎo	转身右蹬脚	tourner - coup de talon droit (devant)
四十五	sì shí wǔ	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	pas en avant - coup de poing
四十六	sì shí liù	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente
四十七	sì shí qī	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
		Dì sì duàn	第四段	4° partie
四十八	sì shí bā	bào hǔ guī shān	抱虎归山	porter le tigre dans la montagne
四十九	sì shí jiǔ	xīe lán què wěi	斜揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau - diagonal
五十	wǔ shí	héng dān biān	横单鞭	simple fouet horizontal

五十一	wǔ shí yī	zǒu yòu yé mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	séparer la crinière du cheval - à gauche - à droite
五十二	wǔ shí èr	jìn bù lán què wěi	进步揽雀尾	pas en avant - saisir la queue de l'oiseau
五十三	wǔ shí sān	dān biān	单鞭	simple fouet
五十四	wǔ shí sì	zǒu yòu chūan sūo	左右穿梭	la fille de jade tisse et lance sa navette (4 directions)
五十五	wǔ shí wǔ	jìn bù lán què wěi	进步揽雀尾	pas en avant - saisir la queue de l'oiseau
		Dì wǔ duàn	第五段	5 <sup>e</sup> partie
五十六	wǔ shí liù	dān biān	单鞭	simple fouet
五十七	wǔ shí qī	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme des nuages (5 fois)
五十八	wǔ shí bā	dān biān	单鞭	simple fouet
五十九	wǔ shí jiǔ	xià shì	下势	le serpent qui rampe
六十	liù shí	zǒu yòu jīn jī dú lì	左右金鸡独立	le coq d'or sur une patte - à gauche - à droite
		Dì liù duàn	第六段	6 <sup>e</sup> partie
六十一	liù shí yī	zǒu yòu dào juǎn gōng	左右倒卷肱	repousser le singe - à gauche - à droite
六十二	liù shí èr	xié fēi shì	斜飞势	le vol en diagonal (30°)
六十三	liù shí sān	tí shǒu	提手	les mains levées (30°)
六十四	liù shí sì	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
六十五	liù shí wǔ	zǒu lóu xí ào bù	左搂膝拗步	brosser le genou gauche
六十六	liù shí liù	hǎi dǐ zhēn	海底针	l'aiguille au fond de la mer
六十七	liù shí qī	shǎn tōng bì	闪通臂	comme un éventail
六十八	liù shí bā	zhǔan shēn pīe shēn chuí	转身撇身捶	tourner - revers de poing
六十九	liù shí jiǔ	jìn bù bǎn lán chuí	进步搬拦捶	pas en avant - coup de poing
七十	qī shí	shàng bù lán què wěi	上步揽雀尾	avancer - saisir la queue de l'oiseau
		Dì qī duàn	第七段	7 <sup>e</sup> partie
七十一	qī shí yī	dān biān	单鞭	simple fouet
七十二	qī shí èr	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme des nuages (3 fois)
七十三	qī shí sān	dān biān	单鞭	simple fouet
七十四	qī shí sì	gāo tàn mǎ	高探马	flatter l'encolure du cheval
七十五	qī shí wǔ	zǒu chūan zhǎng	左穿掌	la main qui transperce - à gauche
		Dì bā duàn	第八段	8 <sup>e</sup> partie

七十六	qī shí liù	zhǔān shēn shī zì dēng jiǎo	转身十字蹬脚	tourner – croiser les mains - coup de talon
七十七	qī shí qī	lǒu xī dǎ chuí	搂膝打捶	brosser le genou - coup de poing
七十八	qī shí bā	shàng bù lán què wěi	上步揽雀尾	avancer - saisir la queue de l'oiseau
七十九	qī shí jiǔ	dān biān	单鞭	simple fouet
八十	bā shí	xià shì	下势	le serpent qui rampe
八十一	bā shí yī	shàng bù qī xīng	上步七星	avancer – former les 7 étoiles
八十二	bā shí èr	tùi bù kùā hǔ	退步跨虎	reculer – chevaucher le tigre
八十三	bā shí sān	zhǔān shēn bǎi lián jiǎo	转身摆莲脚	Tourner - balayer le lotus - coup de pied
八十四	bā shí sì	wān gōng shè hǔ	弯弓射虎	tirer à l'arc sur le tigre
八十五	bā shí wǔ	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	pas en avant - coup de poing
八十六	bā shí liù	rú fēng sì bì	如封似闭	fermeture apparente
八十七	bā shí qī	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
八十八	bā shí bā	shōu shì huán yuán	收势还原	fermeture – revenir au point de départ