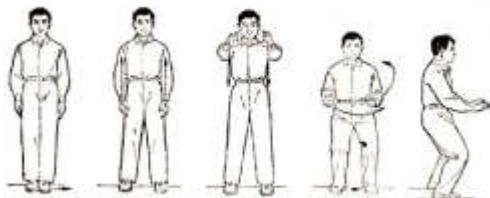


精武 Tai ji quan 太极拳

48 mouvements

PARTIE I

0. Commencement du Tai Chi



1. La grue blanche qui déploie ses ailes

(pas droit vers l'arrière)



2. Pas en avant et brosser le genou

(gauche)



3. Simple fouet



Action circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre,- tourner vers gauche (90 degrés) selon un grand arc du bras droit.

4. Jouer le pipa



(gauche).

5. Tirer et presser (3x)



«roll back»- reculer vers gauche, tirer et pousser à droite,- reculer vers droite, tirer et pousser à gauche,- reculer vers gauche, tirer et pousser à droite.

6. Parer du revers du poing, bloquer et donner un coup de poing



(gauche)- moulin vertical, sens des aiguilles d'une montre,- moulin horizontal, sens contraire aux aiguilles d'une montre- coup de poing gauche.



7. Tirer la queue de l'oiseau



- parer, tirer, presser et pousser «left ward-off» et «roll back »- action de saisir de gauche vers la droite.



PARTIE II

8. S'appuyer en diagonale



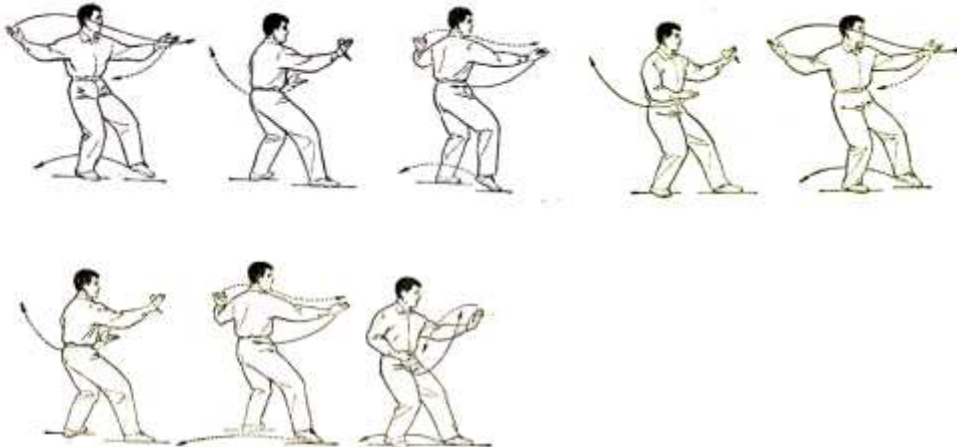
Se retourner et se placer contre l'adversaire avec les deux poings vers l'extérieur (genou droit en avant).

9. Poing sous le coude



- Se retourner (bras droit circulaire), - brosser le genou vers la gauche, rotation élevée - finir poing droit sous le coude, pied gauche en avant.

10. Reculer et repousser le singe (4x)



11. Se retourner et pousser avec la paume (4 coins)



pied gauche avant, pousser avec la paume droite, - tourner, pied droit avant, pousser avec la paume gauche, - pivoter, pied gauche avant, pousser avec la paume droite, - tourner, pied droit avant, pousser avec la paume gauche.

12. Reculer d'un pas et jouer le pipa



(à droite - bras gauche sous coude droit)

13. Brosser le genou droit et donner un coup de poing vers le sol



(...action pendulaire)- vers l'avant, action circulaire sens des aiguilles d'une montre,- vers l'arrière, basculer,- vers l'avant, brosse le genou droit et coup de poing gauche vers le sol.

PARTIE III

14. Tourner le corps et prendre la position «le serpent blanc darde sa langue»

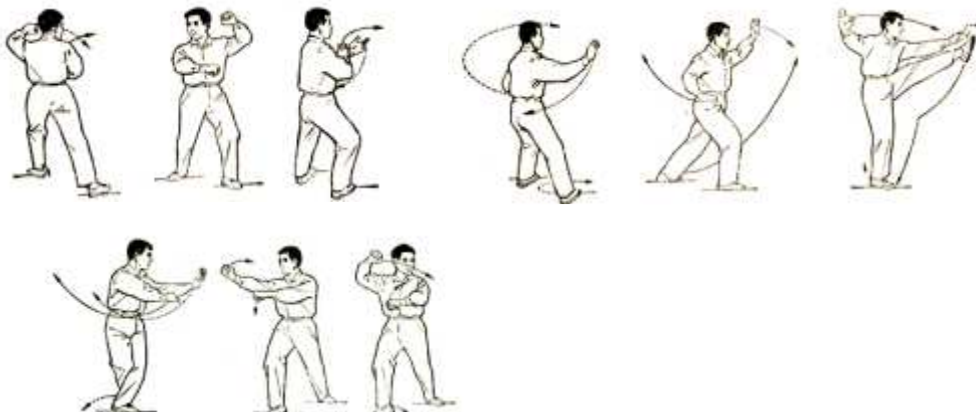


pied gauche avant, jambes en ciseau-
pied droit avant, jambes en ciseau,
avancer la jambe gauche.

15. Taper le pied droit et tendre une embuscade au tigre



Vers la gauche (regard vers la droite)- pivoter vers la droite, action circulaire de polir avec les bras, jambe droite en avant.- taper le pied gauche et tendre une embuscade au tigre vers la droite (regard vers la gauche).

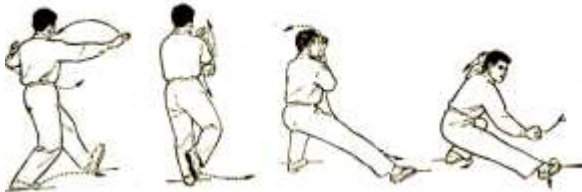


16. Frapper en extension avec le revers du poing



Geste de polir avec les bras - rotation antihoraire- diagonale vers la gauche et abattre le poing (fermé vers le ciel).

17. Coup de poing vers le sol et ramper

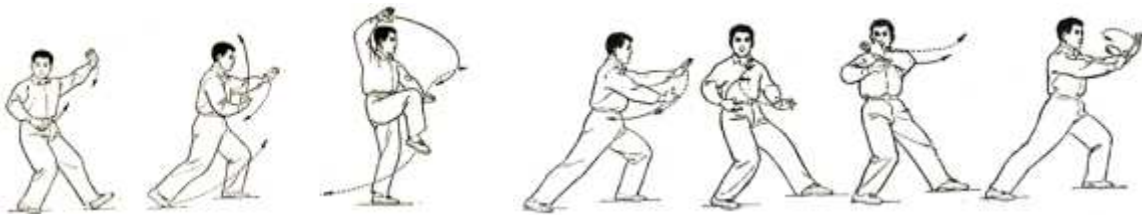


Pivoter sur la jambe gauche, esquivée baissée, action des bras en moulin, en antihoraire- enfile le poing droit au sol et ramper en position basse sur la jambe droite.

18. Le coq d'or debout sur une patte (2X)



Se tenir sur la jambe droite et parer avec les paumes,- se tenir sur la jambe gauche et parer avec les paumes.



19. Simple fouet

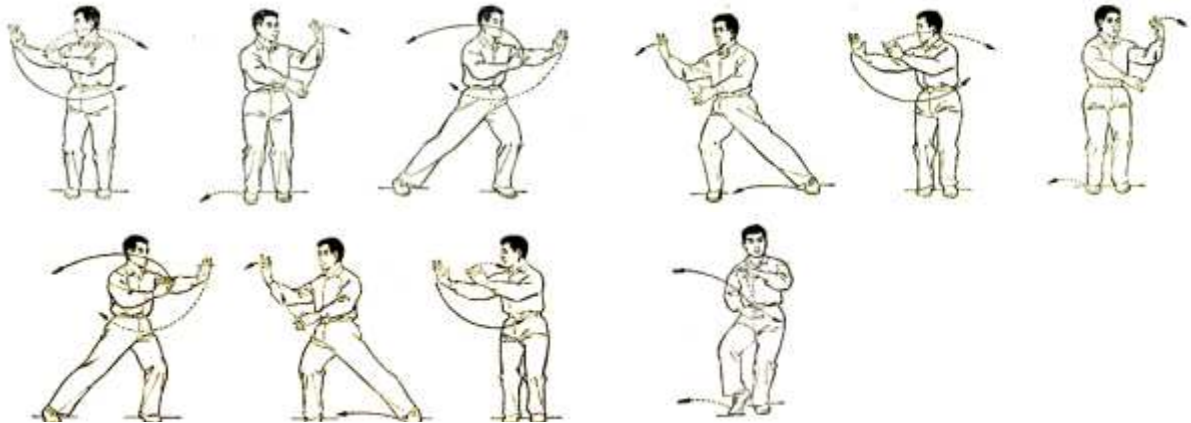


(droite)- reculer le pied droit d'un grand pas et tirer vers la droite,- dérouler en action circulaire dans le sens antihoraire,- former le fouet à gauche et ouvrir la main droite vers la droite.



PARTIE IV

20. Mouvoir les mains comme les nuages vers la droite (3X)



21. Séparer la crinière du cheval sauvage (2X)



De la gauche vers la droite,- de la droite vers la gauche.

22. Demi pas arrière et caresser l'encolure du cheval



23. Frapper avec le talon droit



24. Coup double aux oreilles de l'adversaire



25. Pivoter et frapper avec le talon gauche



26. Masquer le poing et donner le coup de poing droit en «snap» déroulé

Avancer le pied d'un demi-pas.



27. L'aiguille au fond de la mer



28. Déployer l'éventail



Depuis le dos et pivoter dans la direction opposée.

PARTIE V

29. Donner un coup de pied (2X)



(pointe droite),

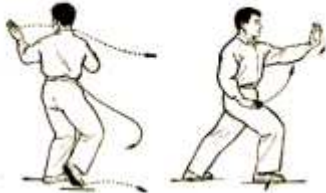


(pointe gauche).

30. Brosser le genou (2X)



Pied gauche en avant et brosse le genou gauche,



Pied droit en avant et brosse le genou droit

31. Pas en avant, agripper l'adversaire et frapper du coup de poing droit

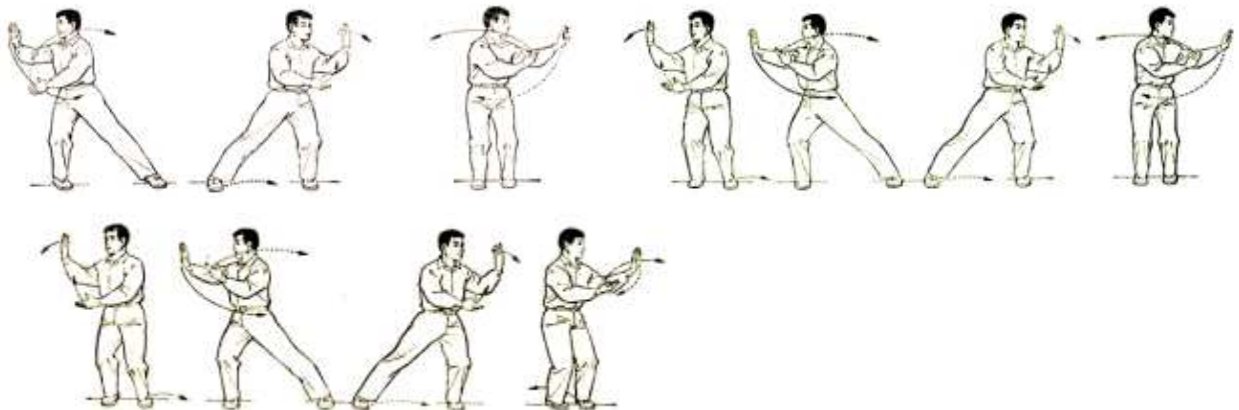


Croiser bras en ciseau vers la gauche et lancer le poing droit

32. Demi pas en avant, sceller et fermer en apparence



33. Mouvoir les mains comme les nuages vers la gauche (3X)



34. Frapper en extension avec le revers du poing



Geste de polir avec les bras - rotation dans le sens horaire- diagonale vers la droite et abattre le poing (fermé vers le ciel)



35. La jeune fille tisse avec la navette à gauche et à droite



Polir, pousser avec petite action circulaire dans le sens antihoraire et finir par la poussée en éventail;- polir, pousser avec petite action circulaire dans le sens horaire et finir par la poussée en éventail.



36. Reculer, avancer et enfiler la paume gauche



Balayer les bras de droite à gauche et placer le coude gauche en arrière,- reculer la jambe droite en extension, (finir genou gauche en avant),- main gauche en position du «...serpent darde sa langue», poing droit à la taille

PARTIE VI

37. Posture «in substantielle» et presser paumes ouvertes vers le sol



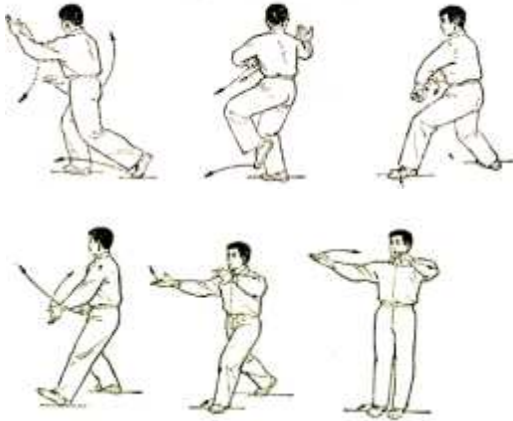
Pivoter (rotation du bras droit vers le ciel) et esquivé baissée (s'asseoir),- presser les paumes ouvertes vers le sol (similaire «...au fond de la mer»).

38. Se tenir sur la jambe gauche et lever les paumes



Lever genou droit et lever, au-dessus du genou, la paume droite tournée vers le ciel,- paume gauche ouverte vers l'extérieur au niveau de la tête.

39. Se pencher en position du cavalier



(à cheval) - style Chen- Avancer la jambe gauche comme pour brosser le genou gauche,- Avancer la jambe droite, se tourner vers la droite et pousser de la main droite le poing gauche (vers la gauche).

40. Tourner et faire un grand pivot, «large roll back»



Poids sur la jambe droite, se redresser et lever les mains (comme celui d'un adversaire et comme pour saisir son bras),- pivoter jambe droite, suivi de la jambe gauche et avancer la jambe gauche,- tirer les bras séparés, au-dessus des épaules, - finir le poing gauche au niveau de la taille et le droit au niveau de l'épaule, tournés vers soi.

41. Relever les paumes et fléchir le corps



- relever la paume droite en extension vers l'arrière- geste de ramper à corps fléchi et extension de la paume gauche- demi pas du pied arrière et former le simple fouet en position élevée (poids sur la jambe droite) et finir avec le geste du serpent qui rampe.

42. Avancer d'un pas, coup de poings croisés



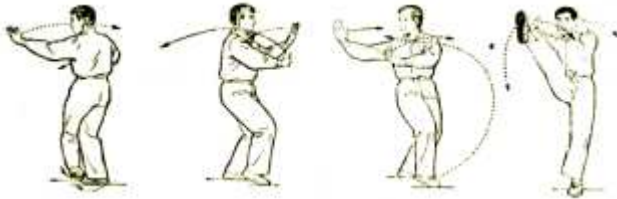
(similaire «aux sept étoiles »).

43. Reculer d'un pas et chevaucher le tigre



Basculer vers l'arrière, geste des bras en moulin antihoraire, se tourner vers la gauche, - se tenir sur la jambe droite et pointer le pied gauche en avant, - lever les bras, paume droite devant soi et main gauche en crochet perpendiculaire au corps.

44. Tourner le corps et balayer le lotus



Rotation complète dans le sens des aiguilles d'une montre, terminer avec le pied droit légèrement en avant du pied gauche, - se tenir sur la jambe gauche et balayer le lotus (frapper la jambe droite).

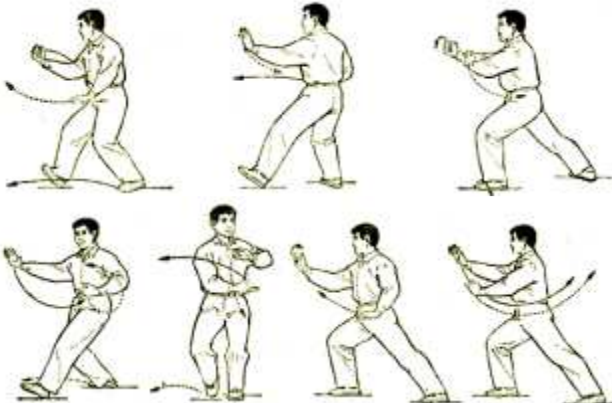


45. Tendre l'arc et tirer sur le tigre



Avancer la jambe droite et tendre l'arc.

46. Avancer du pas droit, parer et donner le coup de poing droit

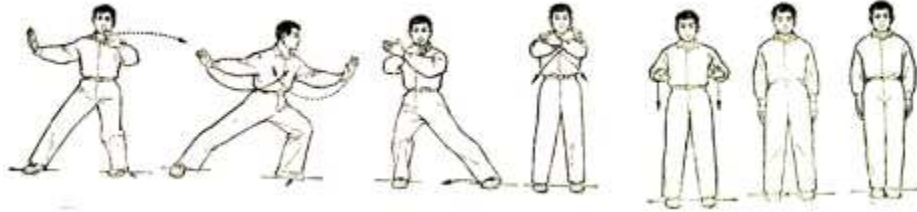


47. Saisir la queue de l'oiseau à droite,

Tirer vers la gauche.



48. Croiser les mains et Fermeture



Que le plaisir du Tai Chi soit avec vous...