

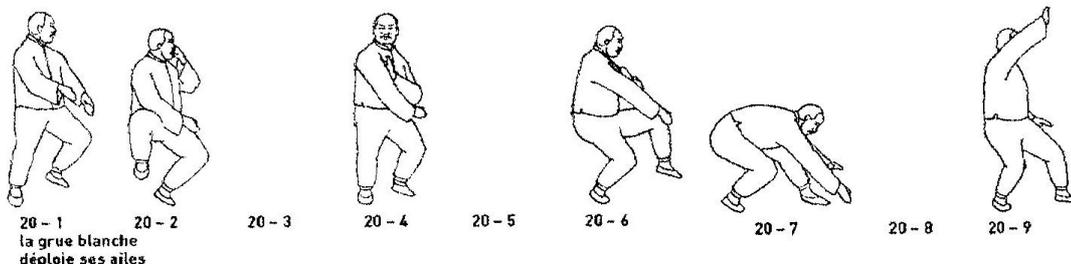
Enchaînement du TAI JI QUAN



Début Section II

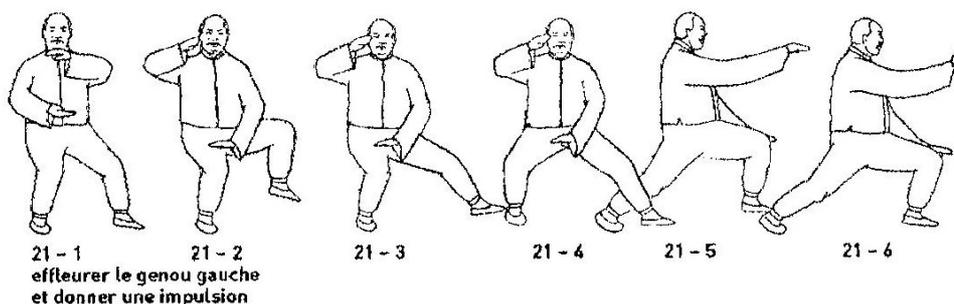
20) La grue blanche déploie ses ailes (Bai he liang chi)

(Donner un coup d'épaule)



- 1) Adhérer en tirant vers l'arrière
- 2) Elever la cuisse droite en faisant une rotation de l'avant bras gauche
- 3) Poser le pied droit vers 12 h en formant un pas
- 4) Transférer le poids du corps sur la jambe droite en donnant un coup « d'épaule » (kao = donner un appui contre)
- 5) Pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30 °
- 6) Porter le poids du corps sur la jambe droite
- 7) Poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9 h et plier le corps vers l'avant
- 8) Séparer les mains
- 9) Remonter le buste puis la main droite, la grue blanche déploie ses ailes et relâcher le corps

21) Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (Zuo lou xiao bu zhang)

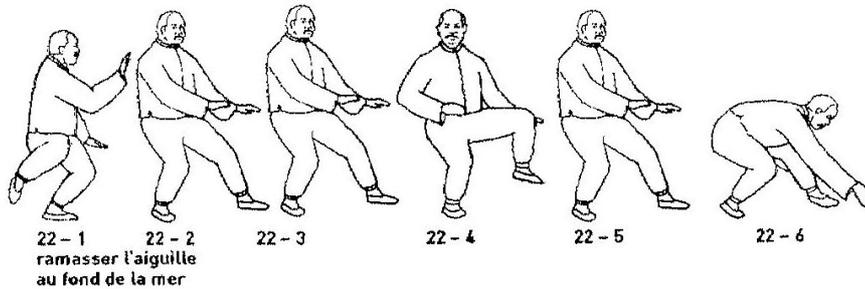


- 1) Former un tai ji gauche vers 12 h
- 2) Faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- 3) Poser le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 4) Relâcher le poids du corps et commencer le transfert sur la jambe gauche
- 5) Relâcher le poids du corps vers l'avant en brossant le genou gauche
- 6) Donner une impulsion

Enchaînement du TAI JI QUAN

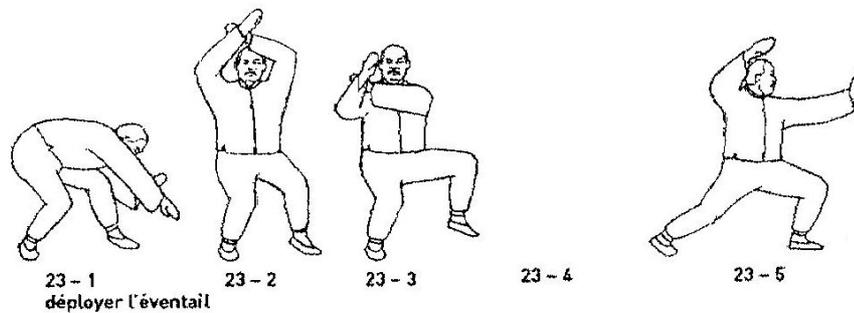


22) Ramasser l'aiguille au fond de la mer (Hai di zhen)



- 1) Remonter le talon droit vers la fesse
- 2) Reposer le pied droit en formant un petit pas en arrière
- 3) Porter le poids du corps sur la jambe droite
- 4) Elever la cuisse gauche en amenant la main droite au niveau de la hanche droite
- 5) Poser la demi-pointe du pied gauche en formant un petit pas
- 6) Piquer vers l'avant puis vers le bas et ramasser l'aiguille au fond de la mer

23) Déplier l'éventail (Shan tong bei)

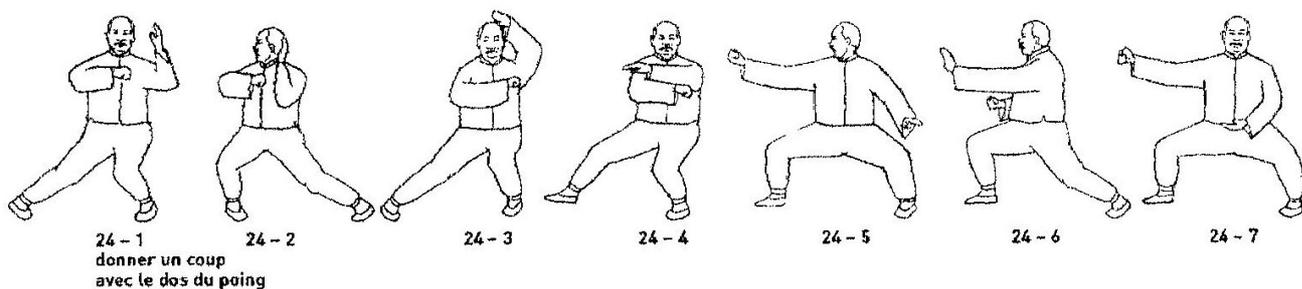


- 1) Tourner le buste vers 12 h
- 2) Déployer le corps vers le haut
- 3) Abaisser les bras au niveau des épaules en levant la cuisse gauche
- 4) Poser le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 5) Transférer le poids du corps en dépliant l'éventail

Enchaînement du TAI JI QUAN

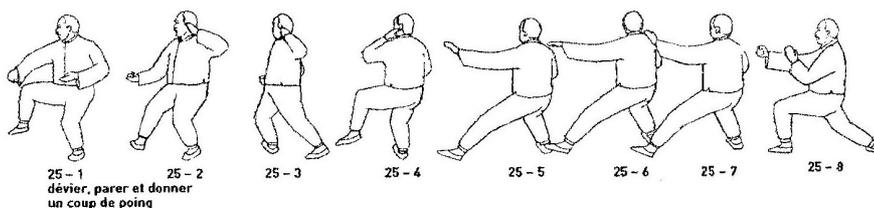


24) Donner un coup avec le dos du poing (Pie shen chui)



- 1) Reculer le poids du corps en pivotant sur le talon gauche et donner un coup de coude à 3h
- 2) Reporter le poids du corps sur la jambe gauche
- 3) Ramener le poids du corps sur la jambe droite en parant avec l'avant-bras gauche au dessus de la tête
- 4) Déplacer le pied droit en formant un pas vers 3 h en abaissant le bras gauche
- 5) Donner un coup avec le dos du poing droit (50/50)
- 6) Avancer le poids du corps en donnant une impulsion (main droite)
- 7) Reculer le poids du corps en donnant un coup de poing droit

25) Dévier, parer et donner un coup de poing (Ban lan chui)

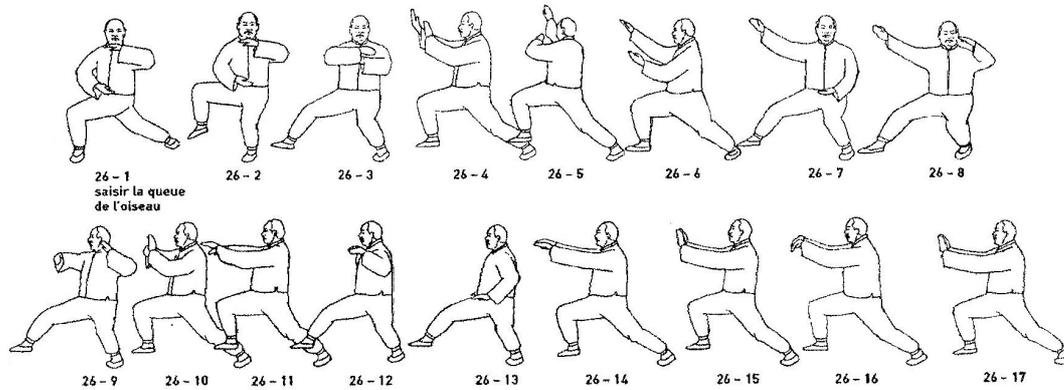


- 1) Elever la jambe droite et préparer le « piétiner »
- 2) Piétiner avec le pied droit en élevant la main gauche vers l'oreille
- 3) Porter le poids du corps sur la jambe droite
- 4) Elever la jambe gauche et tourner le buste vers 6 h
- 5) Former un pas vers 3 h en étendant le bras gauche vers l'avant
- 6) Dévier avec le bras gauche
- 7) Parer avec le bras gauche
- 8) Avancer le poids du corps en donnant un coup de poing droit

Enchaînement du TAI JI QUAN



26) Saisir la queue de l'oiseau (Ian que wei)

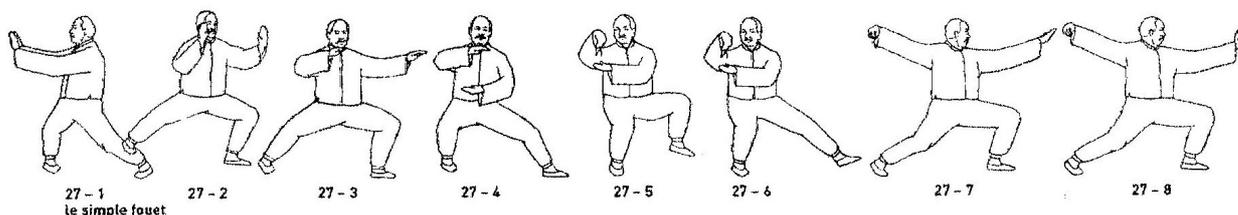


- 1) Pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en formant un tai ji gauche
- 2) Elever la cuisse droite
- 3) Poser le pied droit en formant le pas vers 3 h en élevant la main gauche
- 4) Avancer le poids du corps et saisir la queue de l'oiseau
- 5) Retourner la queue de l'oiseau
- 6) Adhérer en tirant vers l'arrière
- 7) Reculer sur la jambe gauche et orienter le buste vers 12 h
- 8) Faire une rotation de l'avant bras gauche
- 9) Relâcher le buste vers 3 h en parant avec l'avant bras droit
- 10) Presser en avançant le poids du corps sur la jambe droite
- 11) Séparer les mains
- 12) Reculer le poids du corps en pliant les bras
- 13) Abaisser les mains
- 14) Avancer le poids du corps sur la jambe droite en relevant les mains
- 15) Donner une impulsion
- 16) Relâcher le corps
- 17) Donner une deuxième impulsion.

Enchaînement du TAI JI QUAN



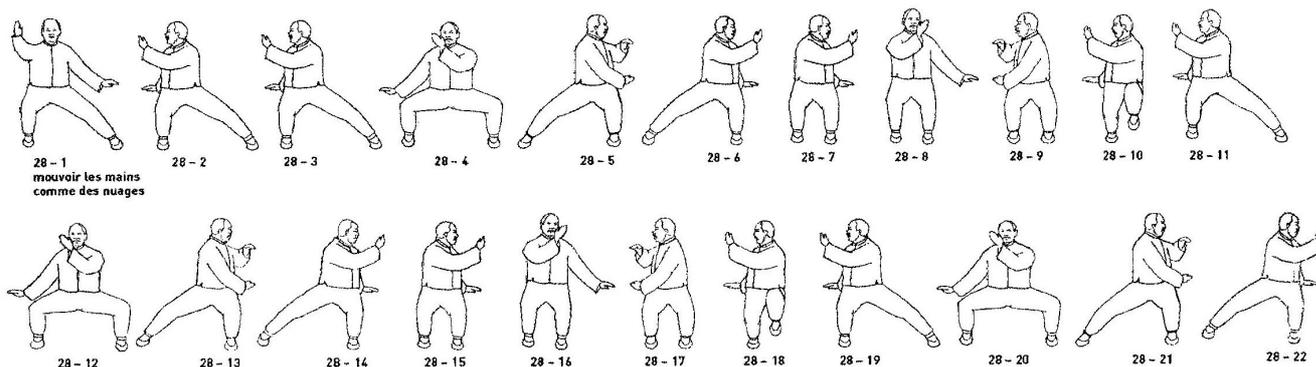
27) Le simple fouet (Dan bian)



(Les bras tranchants)

- 1) Pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
- 2) Tourner le corps vers 10 h 30 et avancer le poids du corps sur la jambe gauche avec les bras tranchants
- 3) Relâcher les mains
- 4) Reculer le poids du corps et former un tai ji droit
Le simple fouet (Dan bian)
- 5) Former la main droite en crochet
- 6) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 7) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche en ouvrant le bras gauche
- 8) Tourner la main gauche et donner une impulsion

28) Mouvoir les mains comme des nuages (Yun shou)



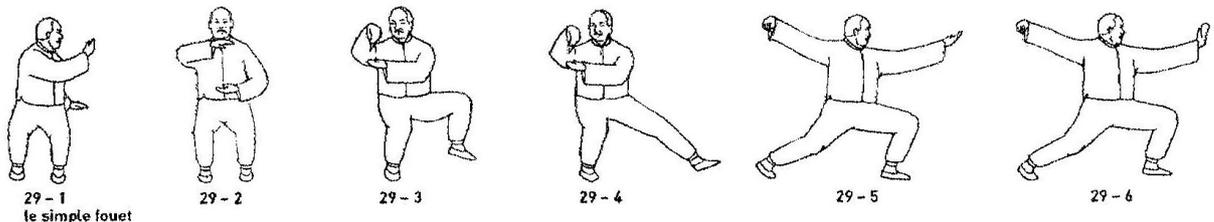
- 1) Pivoter sur les talons vers 12h
- 2) Mouvoir les mains vers la droite en relâchant le buste vers 12h, séparer les mains à droite
- 3) Poser le pied gauche parallèlement au pied droit
- 4) Mouvoir les mains vers la gauche en relâchant le buste vers 12h poids du corps au centre
- 5) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche
- 6) Séparer les mains à gauche

Enchaînement du TAI JI QUAN



- 7) Rapprocher le pied droit du pied gauche
- 8) Mouvoir les mains vers la droite en relâchant le buste vers 12h
- 9) Porter le poids du corps totalement sur la jambe droite
- 10) Séparer les mains à droite et élever la jambe gauche
- 11) Déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
- 12) Mouvoir les mains vers la gauche en relâchant le buste vers 12h poids du corps au centre
- 13) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche
- 14) Séparer les mains à gauche
- 15) Rapprocher le pied droit du pied gauche
- 16) Mouvoir les mains vers la droite en relâchant le buste vers 12h poids du corps au centre
- 17) Porter le poids du corps totalement sur la jambe droite
- 18) Séparer les mains à droite et élever la jambe gauche
- 19) Déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
- 20) Mouvoir les mains vers la gauche en relâchant le buste vers 12h
- 21) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche
- 22) Séparer les mains à gauche

29) Le simple fouet (Dan bian)

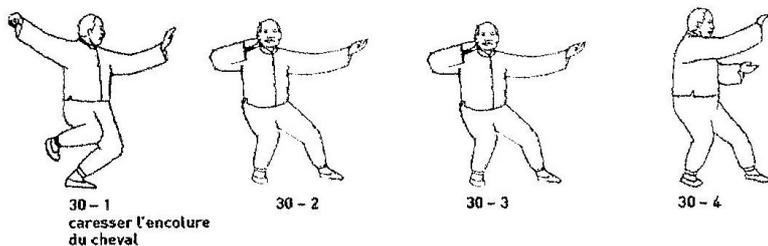


- 1) Rapprocher le pied droit du pied gauche
- 2) Former un tai ji droit
- 3) Former la main droite en crochet et élever la jambe gauche
- 4) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 5) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche en ouvrant le bras gauche
- 6) Tourner la main gauche et donner une impulsion

Enchaînement du TAI JI QUAN

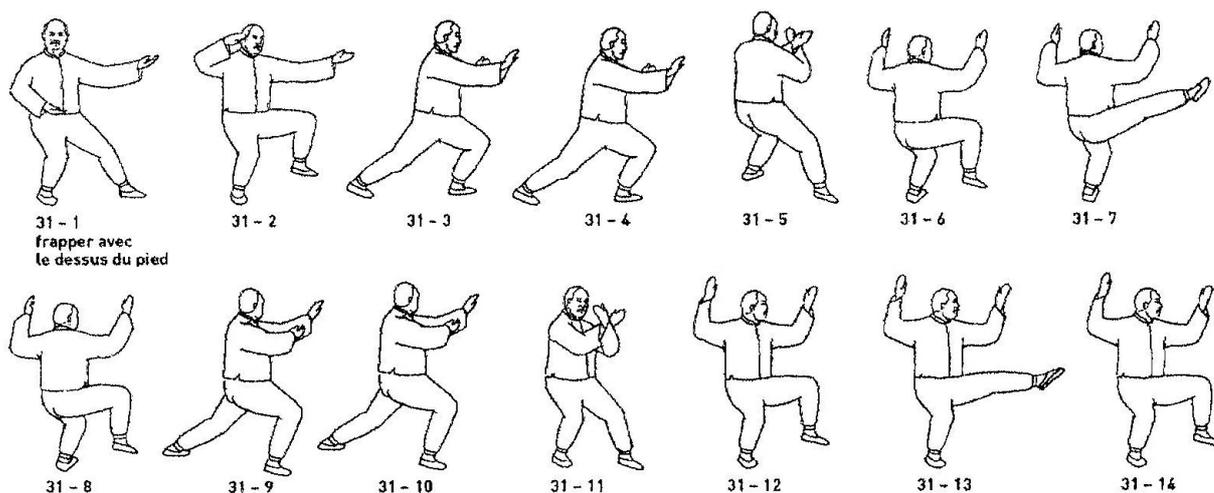


30) Caresser l'encolure du cheval (Gao tan ma)



- 1) Remonter le talon droit vers la fesse
- 2) Reposer le pied droit en formant un petit pas en arrière
- 3) Reculer le poids du corps sur la jambe droite
- 4) Caresser l'encolure du cheval

31) Frapper avec le dessus du pied (Zuo you fen jiao)

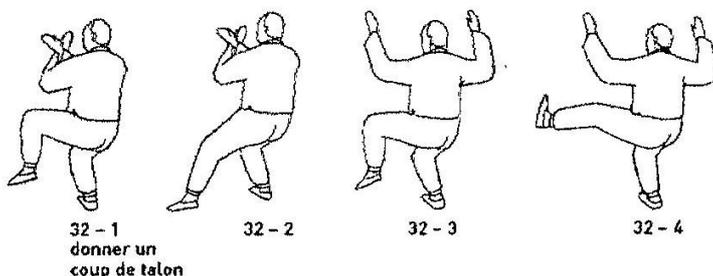


- 1) Tourner le buste vers la droite en retirant avec la main droite
- 2) Faire une rotation de l'avant bras droit en levant la cuisse gauche
- 3) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 7h30
- 4) Avancer le poids du corps en étendant le bras droit vers 9 h
- 5) Croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied droit au sol
- 6) Lever la cuisse droite en écartant les bras
- 7) Frapper avec le dessus du pied droit
- 8) Ramener le pied droit en abaissant le talon droit
- 9) Déplacer le pied droit en formant un pas vers 10h30
- 10) Avancer le poids du corps en étendant le bras gauche vers 9 h
- 11) Croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied gauche au sol
- 12) Lever la cuisse gauche en écartant les bras
- 13) Frapper avec le dessus du pied gauche
- 14) Abaisser le talon gauche (cuisse parallèle au sol)

Enchaînement du TAI JI QUAN

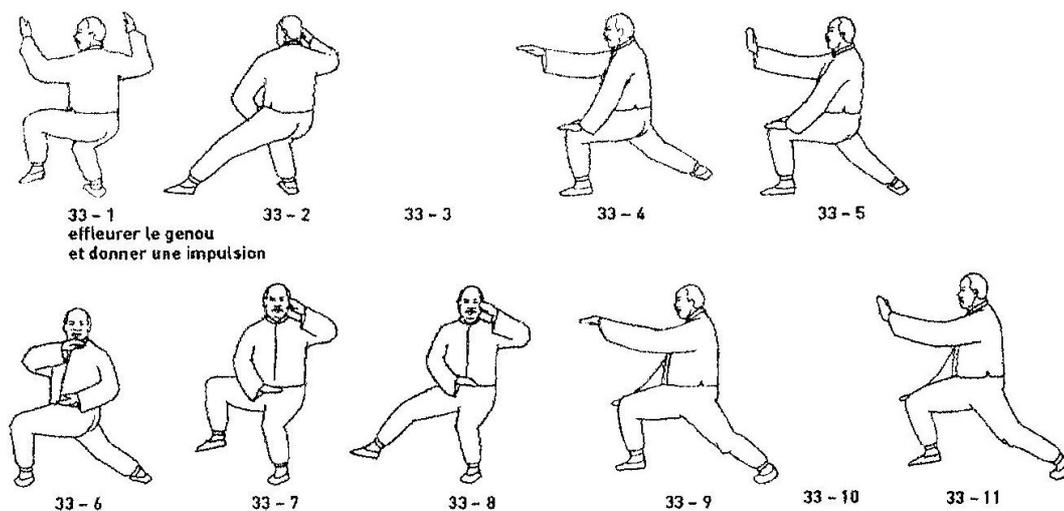


32) Donner un coup de talon (Deng jiao)



- 1) Pivoter sur le talon droit vers la gauche en croisant les avant-bras
- 2) Poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 3h
- 3) Lever la cuisse gauche en écartant les bras
- 4) Donner un coup du talon gauche

33) Effleurer le genou et donner une impulsion (Lou xiao bu zhang)

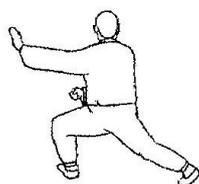


- 1) Abaisser le talon gauche cuisse parallèle au sol
- 2) Poser le pied gauche en formant un pas vers 3 h
- 3) Relâcher le poids du corps et commencer le transfert vers l'avant
- 4) Terminer le transfert en brossant le genou gauche
- 5) Donner une impulsion
- 6) Pivoter le pied gauche vers l'extérieur en formant un tai ji droit
- 7) Faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
- 8) Poser le pied droit en formant un pas vers 3 h
- 9) Relâcher le poids du corps et commencer le transfert vers l'avant
- 10) Terminer le transfert en brossant le genou droit
- 11) Donner une impulsion

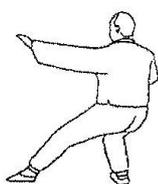
Enchaînement du TAI JI QUAN



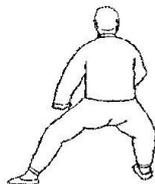
34) Donner un coup de poing vers le bas (Zai chui)



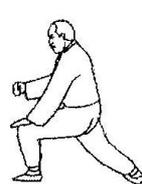
34 - 1
donner un coup de
poing vers le bas



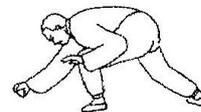
34 - 2



34 - 3



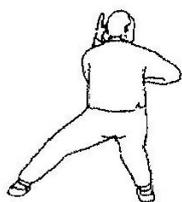
34 - 4



34 - 5

- 1) Pivoter le pied droit vers l'extérieur en formant le poing droit (buste vers 6h)
- 2) Avancer le pied gauche d'un pas vers 3 h
- 3) Commencer le transfert du poids du corps vers l'avant
- 4) Terminer le transfert en brossant le genou gauche
- 5) Donner un coup de poing vers le bas

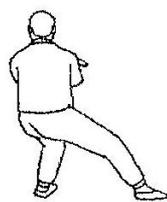
35) Donner un coup avec le dos du poing (Pie shen chui)



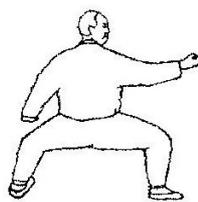
35 - 1
donner un coup
avec le dos du poing



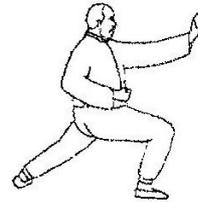
35 - 2



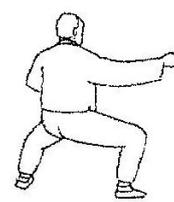
35 - 3



35 - 4



35 - 5



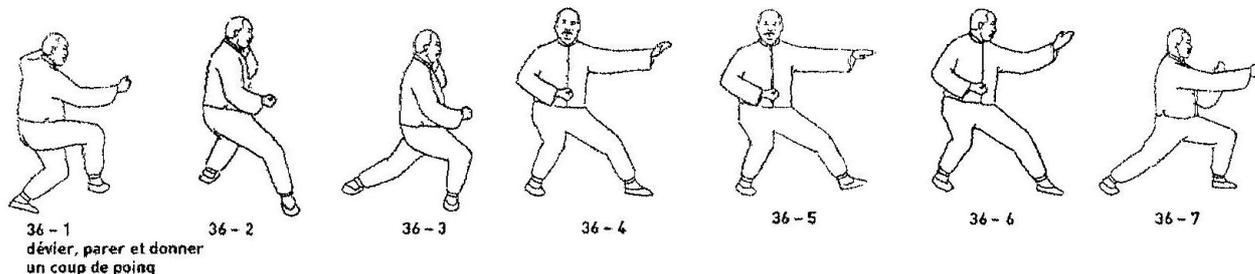
35 - 6

- 1) Reculer le poids du corps en pivotant sur le talon gauche et donner un coup de coude à 9h
- 2) Reporter le poids du corps sur la jambe gauche en parant avec l'avant-bras gauche au dessus de la tête
- 3) Déplacer le pied droit en formant un pas vers 9 h en abaissant le bras gauche
- 4) Donner un coup avec le dos du poing droit (50/50)
- 5) Avancer le poids du corps en donnant une impulsion
- 6) Reculer le poids du corps (50/50) en donnant un coup de poing droit

Enchaînement du TAI JI QUAN

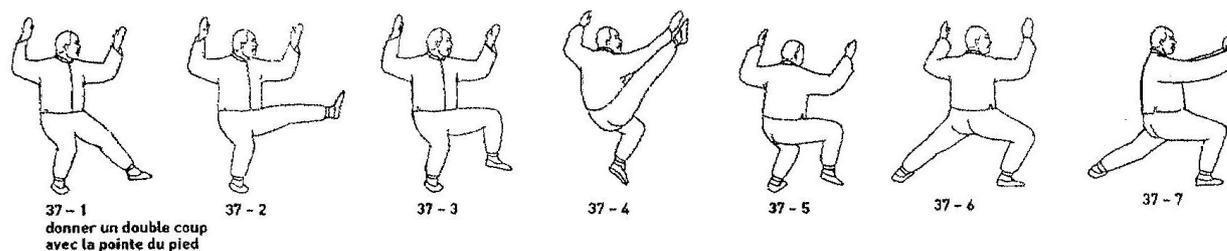


36) Dévier, parer et donner un coup de poing (Ban lan chui)



- 1) Transférer totalement le poids du corps sur la jambe droite et adhérer vers l'arrière ;
- 2) Piétiner avec le pied droit
- 3) Avancer le poids du corps sur la jambe droite
- 4) Avancer le pied gauche en formant un pas vers 9h
- 5) Dévier avec le bras gauche
- 6) Parer avec le bras gauche
- 7) Avancer le poids du corps en donnant un coup de poing (droit)

37) Donner un double coup avec la pointe du pied (Er qi jiao)

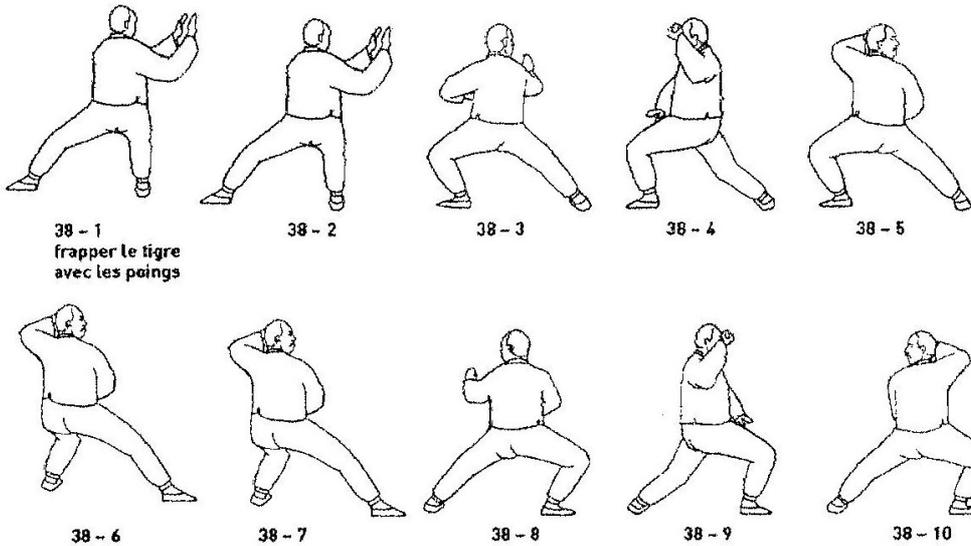


- 1) Reculer le poids du corps sur la jambe droite en écartant les bras
- 2) Donner un coup avec la pointe du pied gauche vers le haut
- 3) Abaisser le talon gauche - cuisse parallèle au sol
- 4) Fléchir sur la jambe droite, sauter et donner un coup de pied droit vers le haut
- 5) Se tenir debout sur la jambe gauche
- 6) Poser le pied droit en formant un pas vers 9h
- 7) Relâcher le poids du corps vers l'avant, tourner le buste et donner une impulsion à 9h

Enchaînement du TAI JI QUAN

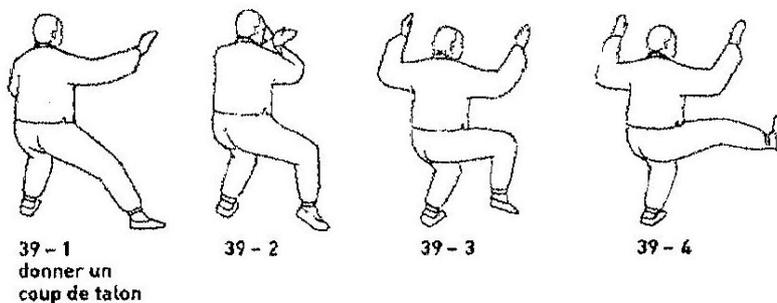


38) Frapper le tigre avec les poings (Da hu shi)



- 1) Pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
- 2) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 3h
- 3) Avancer le poids du corps en retirant
- 4) Tourner le buste vers la gauche en direction de 3h en formant le poing gauche
- 5) Frapper le tigre avec le poing gauche
- 6) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90 °
- 7) Déplacer le pied droit en formant un pas vers 9h
- 8) Avancer le poids du corps en retirant
- 9) Tourner le buste vers la droite en direction de 9h en formant le poing droit
- 10) Frapper le tigre avec le poing droit

39) Donner un coup de talon (Deng jiao)

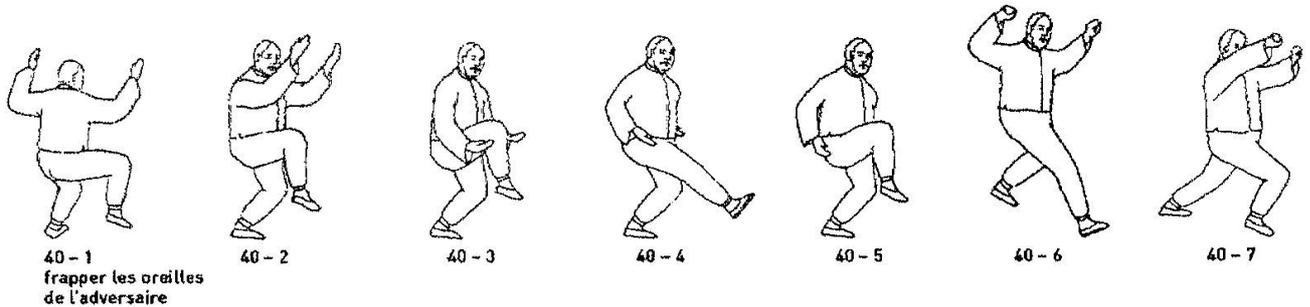


- 1) Porter le poids du corps sur la jambe gauche en retirant vers l'arrière
- 2) Croiser les avant-bras en posant la demi-pointe du pied droit au sol
- 3) Lever la cuisse droite en écartant les bras
- 4) Donner un coup du talon droit vers 9h

Enchaînement du TAI JI QUAN

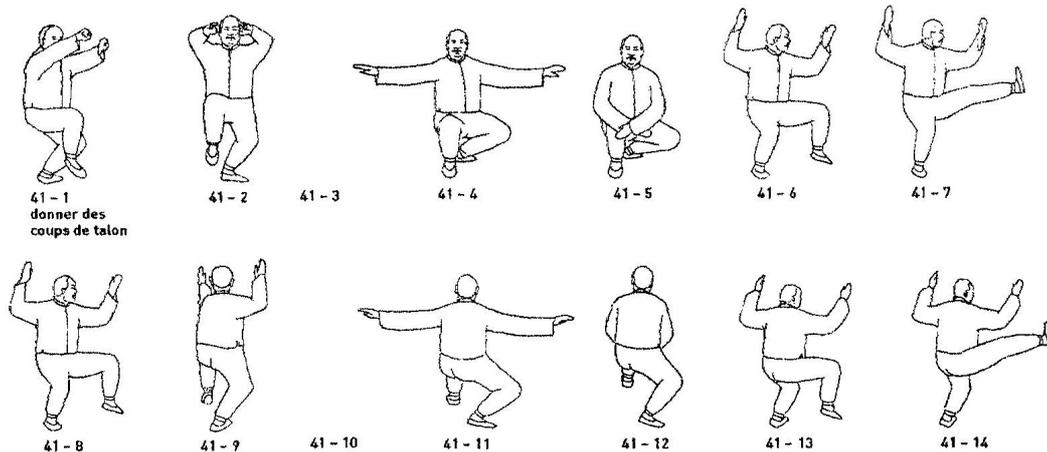


40) Frapper les oreilles de l'adversaire (Shuang feng guan er)



- 1) Abaisser le talon droit, cuisse parallèle au sol
- 2) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 30 degrés
- 3) Abaisser les mains en haussant le genou droit
- 4) Donner un coup du talon droit vers 10h30
- 5) Relâcher le talon droit
- 6) Poser le pied droit en formant un pas vers 10h30 en amenant les poings vers le haut
- 7) Avancer le poids du corps en frappant les oreilles de l'adversaire

41) Donner un coup de talon (Deng jiao)



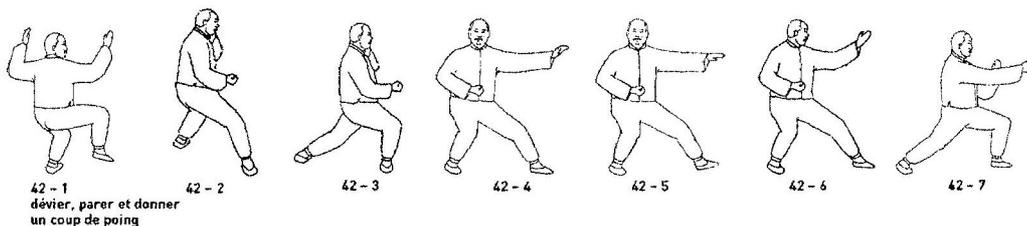
- 1) Reculer le poids du corps en élevant la cuisse droite
- 2) Tourner le corps vers 12h
- 3) Déplacer le pied droit d'un pas vers 12h
- 4) S'abaisser sur la jambe gauche
- 5) Avancer le poids du corps en ramassant avec les mains
- 6) Se redresser en élevant la cuisse gauche et en écartant les bras (9h)
- 7) Donner un coup du talon gauche vers 9h

Enchaînement du TAI JI QUAN



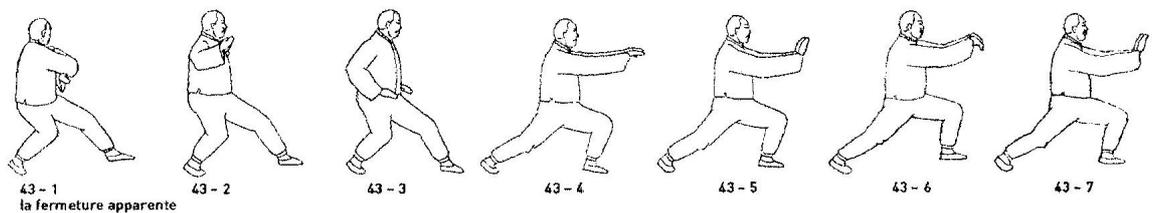
- 8) Abaisser le talon gauche, cuisse parallèle au sol
- 9) Pivoter sur le talon droit vers la droite (270°) vers 6 h
- 10) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 6h
- 11) S'abaisser sur la jambe droite
- 12) Avancer le poids du corps en ramassant avec les mains
- 13) Se redresser en élevant la cuisse droite et en écartant les bras (9h)
- 14) Donner un coup du talon droit vers 9h

42) Dévier, parer et donner un coup de poing (Ban lan chui)



- 1) Abaisser le talon droit, cuisse parallèle au sol
- 2) Piétiner avec le pied droit
- 3) Porter le poids du corps sur la jambe droite
- 4) Avancer le pied gauche d'un pas vers 9h
- 5) Dévier avec le bras gauche
- 6) Parer avec le bras gauche
- 7) Avancer le poids du corps en donnant un coup de poing

43) La fermeture apparente (Ru feng si bi)

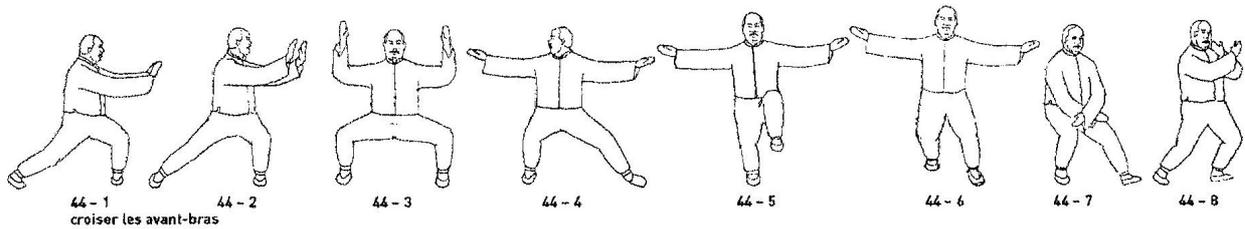


- 1) Passer la main gauche sous l'avant-bras droit en reculant le poids du corps et en tournant le buste vers la gauche
- 2) Relâcher le buste vers 9 h et réajuster les bras
- 3) Abaisser les mains
- 4) Avancer le corps en relevant les mains
- 5) Donner une impulsion
- 6) Relâcher le corps
- 7) Donner une deuxième impulsion

Enchaînement du TAI JI QUAN



44) Croiser les avant-bras (Shi zi shou)



Ouverture des 3 Yang

- 1) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90 °
- 2) Déplacer le pied droit d'un pas à droite et parallèlement au pied gauche (même ligne)
- 3) Tourner le corps vers 12h en écartant les bras - ouverture des 3 yang

Croiser les avant-bras (Shi zi shou)

- 4) Piquer sur le côté droit et porter le poids du corps sur la jambe droite
- 5) Elever la cuisse gauche vers 12h
- 6) Orienter le corps vers 10h30
- 7) Poser le pied gauche dans l'alignement du corps (10h30)
- 8) Avancer le poids du corps en croisant les avant-bras

Fin Section II