

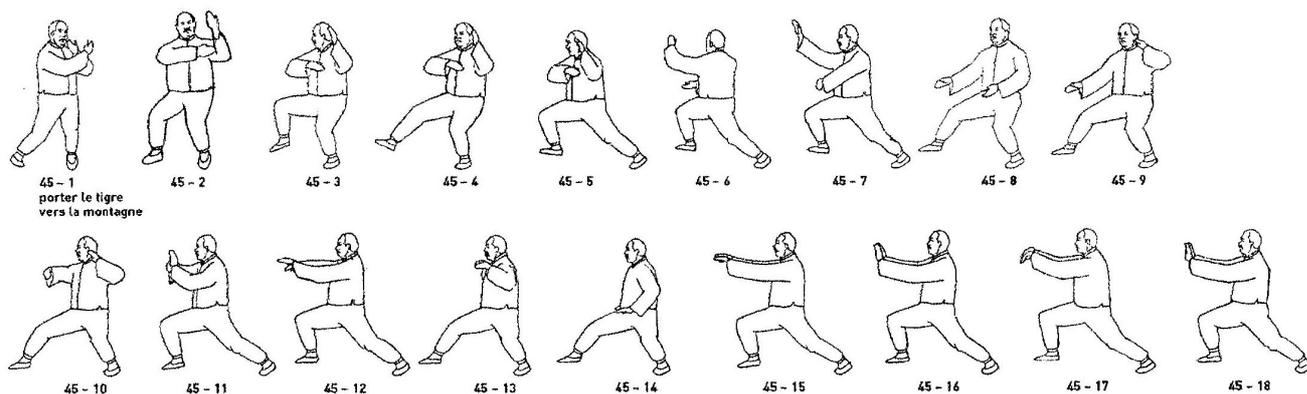
Enchaînement du TAI JI QUAN



DERNIERE PARTIE (HOU DUAN)

Début Section III

45) Porter le tigre vers la montagne (Bao hugui shan)

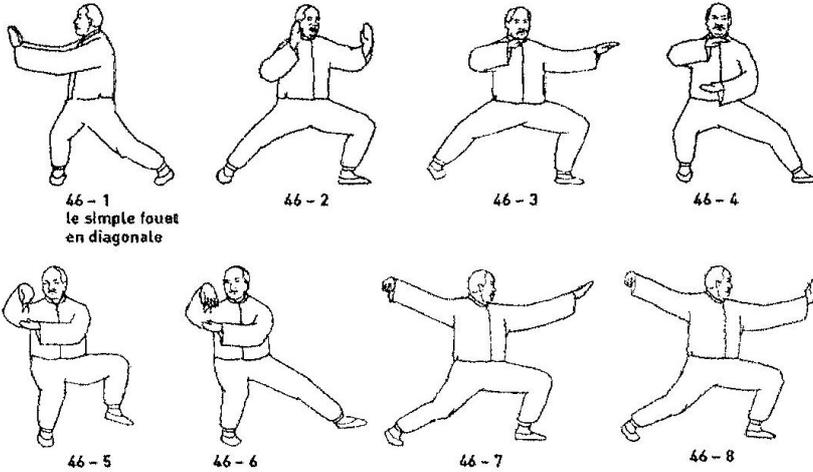


- 1) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- 2) Bras gauche en parer, bras droit en coup de coude
- 3) Tourner le corps vers la droite en levant la cuisse droite
- 4) Poser le pied droit en formant un pas vers 4h30
- 5) Transférer le poids du corps vers l'avant en donnant un coup de coude
- 6) Porter le tigre vers la droite
- 7) Retourner le tigre vers la gauche
- 8) Reculer le poids du corps en retirant le tigre vers l'arrière
- 9) Faire une rotation de l'avant-bras gauche
- 10) Relâcher le buste vers 4h30
- 11) Presser sur l'avant-bras droit en portant le poids du corps sur la jambe droite
- 12) Séparer les mains
- 13) Reculer le poids du corps en pliant les bras
- 14) Abaisser les mains
- 15) Avancer le poids du corps en relevant les mains
- 16) Donner une impulsion
- 17) Relâcher le corps
- 18) Donner une deuxième impulsion

Enchaînement du TAI JI QUAN



46) Le simple fouet en diagonale (Xie dan bian)



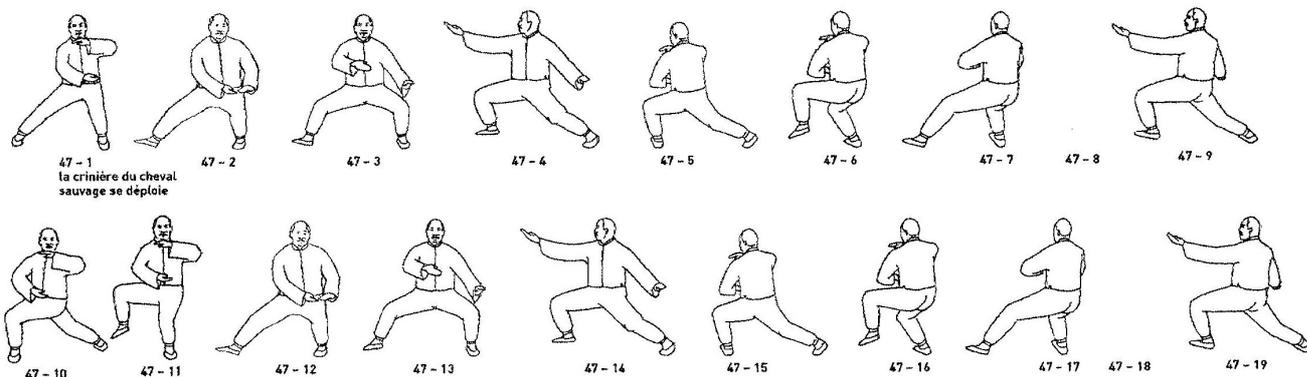
(Les bras tranchants)

- 1) Pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
 - 2) Tourner le corps vers 11h, avancer le poids du corps sur la jambe gauche avec les bras tranchants
 - 3) Relâcher les mains
- Le simple fouet en diagonale
- 4) Reculer le poids du corps et former un tai ji droit
 - 5) Former la main droite en position de saisir
 - 6) Déplacer le pied gauche d'un petit pas à gauche vers 10h30
 - 7) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche en ouvrant le bras gauche
 - 8) Tourner la main gauche et donner une impulsion

Enchaînement du TAI JI QUAN



47) La crinière du cheval sauvage se déploie (Ye ma feng zong)

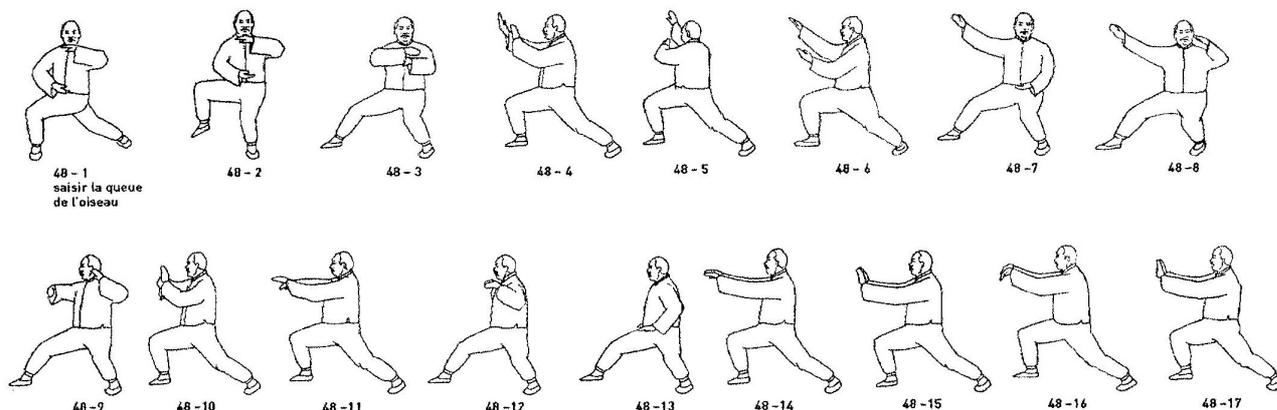


- 1) pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en formant un tai ji gauche
- 2) Déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en abaissant la main gauche
- 3) Transférer progressivement le poids du corps en déployant
- 4) La crinière du cheval sauvage se déploie à droite
- 5) pivoter sur le talon droit vers l'extérieur en formant un tai ji droit
- 6) Elever la jambe gauche
- 7) Déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- 8) La crinière du cheval sauvage se déploie à gauche
- 9) Transférer progressivement le poids du corps en déployant
- 10) pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en formant un tai ji gauche
- 11) Elever la jambe droite
- 12) Déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
- 13) Transférer progressivement le poids du corps en déployant
- 14) La crinière du cheval sauvage se déploie à droite
- 15) pivoter sur le talon droit vers l'extérieur en formant un tai ji droit
- 16) Elever la jambe gauche
- 17) Déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
- 18) Transférer progressivement le poids du corps en déployant
- 19) La crinière du cheval sauvage se déploie à gauche

Enchaînement du TAI JI QUAN

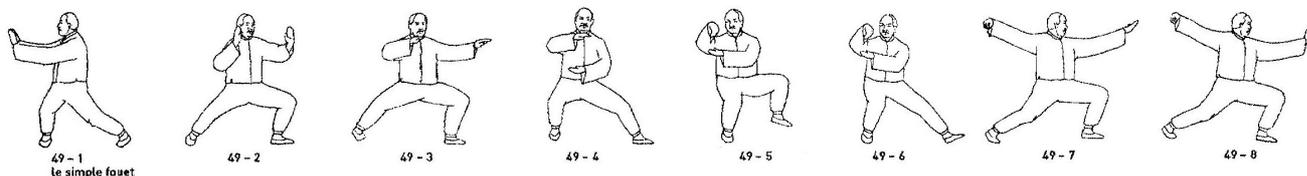


48) Saisir la queue de l'oiseau (Ian que wei)



- 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 droite
- 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 le poids du corps 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

49) Le simple fouet (Dan bian)

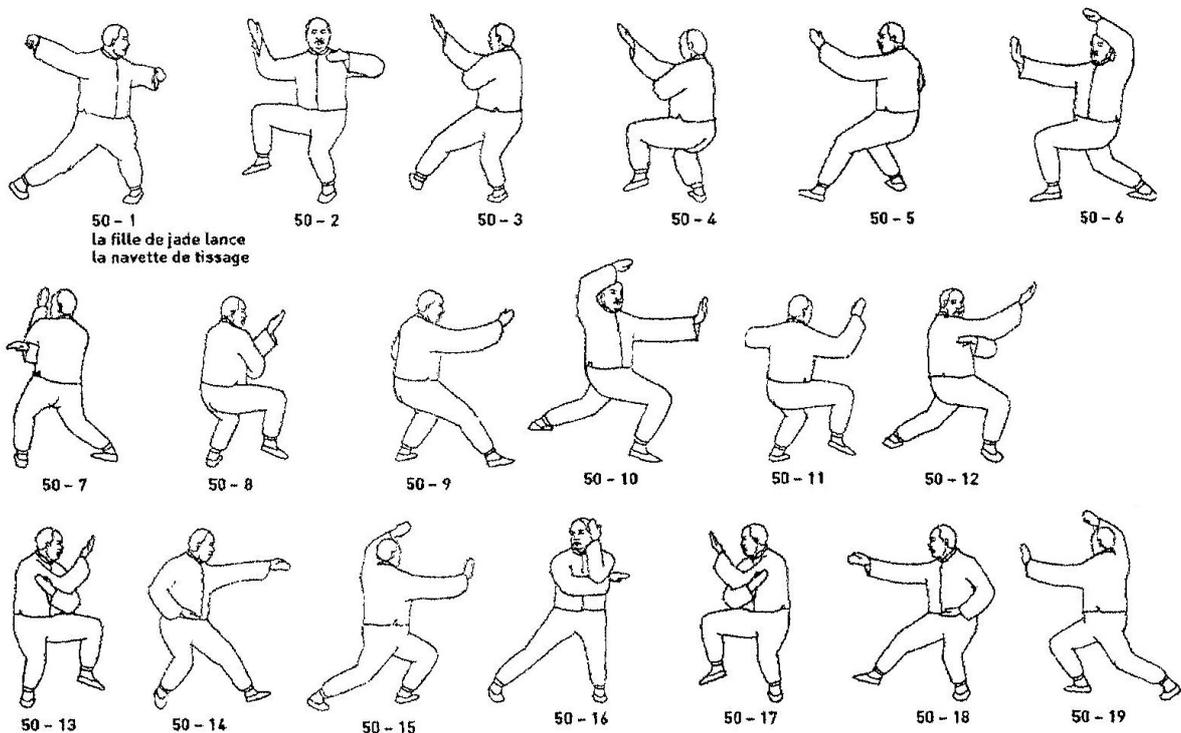


- 1) Pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
- 2) Tourner le corps vers 10 h 30 et avancer le poids du corps sur la jambe gauche avec les bras tranchants
- 3) Relâcher les mains
- 4) Reculer le poids du corps et former un tai ji droit
- 5) Former la main droite en crochet
- 6) Déplacer le 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

Enchaînement du TAI JI QUAN



50) La fille de jade lance la navette de tissage (Yu nu chuan suo)



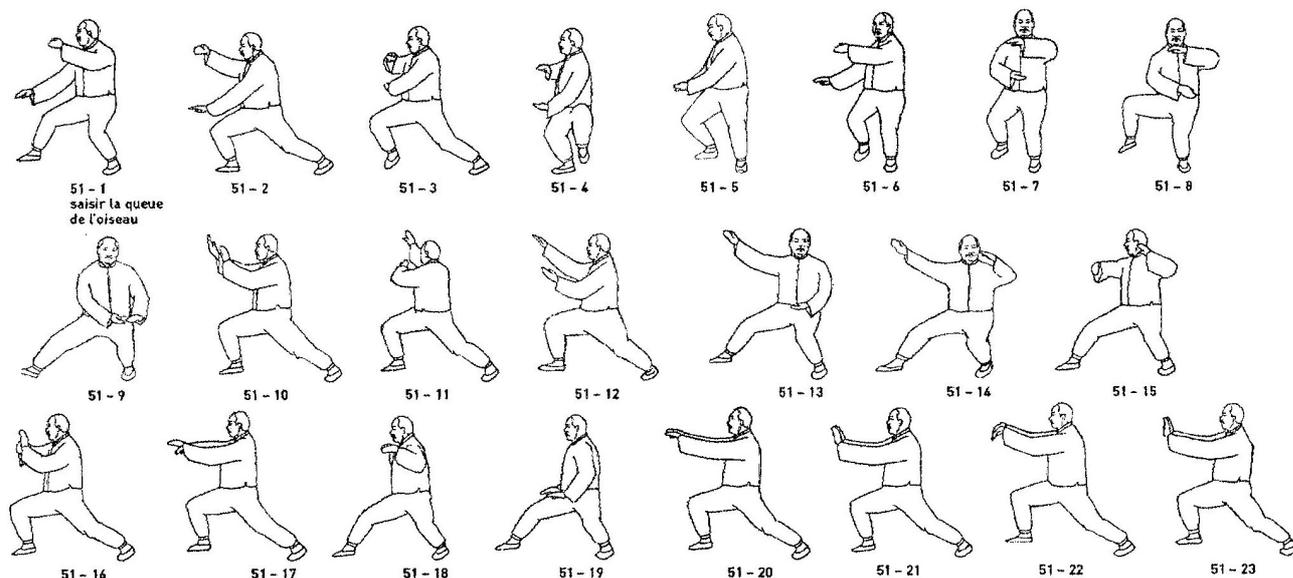
- 1) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- 2) Elever les mains vers 12h (axe des épaules 3h /9h)
- 3) Piétiner avec le pied droit vers 3h en passant la main gauche sous l'aisselle droite
- 4) Porter le poids du corps sur la jambe droite en élevant la jambe gauche
- 5) Poser le pied gauche en formant le pas vers 1h30
- 6) Avancer le poids du corps en lançant la navette avec la main droite
- 7) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- 8) Elever la cuisse droite
- 9) Poser le pied droit en formant le pas vers 10h30
- 10) Avancer le poids du corps en lançant la navette avec la main gauche
- 11) Reculer le poids du corps et élever les mains vers 6h
- 12) Piétiner avec le pied droit vers 9h
- 13) Porter le poids du corps sur la jambe droite en élevant la jambe gauche
- 14) Poser le pied gauche en formant le pas vers 7h30
- 15) Avancer le poids du corps en lançant la navette avec la main droite
- 16) Pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur
- 17) Elever la cuisse droite
- 18) Poser le pied droit en formant le pas vers 4h30
- 19) Avancer le poids du corps en lançant la navette avec la main gauche

Enchaînement du TAI JI QUAN



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

Le vol oblique en parant à gauche

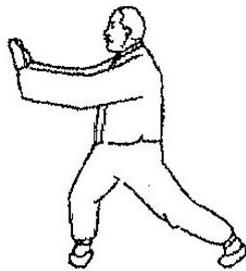


- 1) Parer avec le bras gauche
- 2) Parer avec le bras droit
- 3) Pivoter sur le talon droit vers l'intérieur et former un tai ji droit
- 4) Elever la cuisse gauche
- 5) Poser le pied gauche en formant un pas vers 12 h en abaissant la main droite
- 6) Transférer le poids du corps, le vol oblique en parant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

Enchaînement du TAI JI QUAN



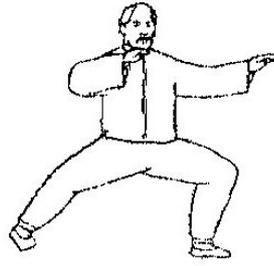
52) Le simple fouet (Dan bian)



52 - 1
le simple fouet



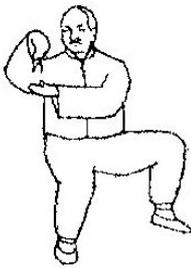
52 - 2



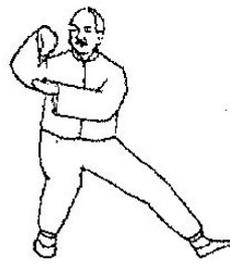
52 - 3



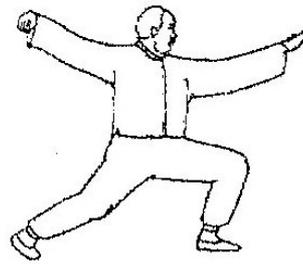
52 - 4



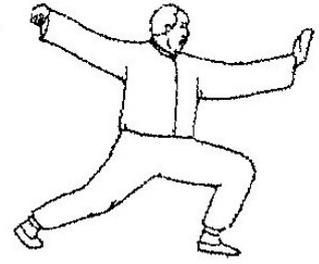
52 - 5



52 - 6



52 - 7



52 - 8

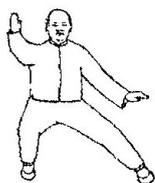
(Les bras tranchants)

- 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
- 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

Enchaînement du TAI JI QUAN

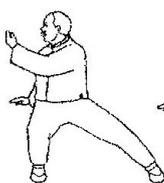


53) Mouvoir les mains comme des nuages (Yun shou)

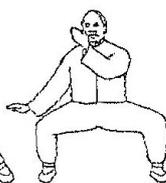


53 - 1
mouvoir les mains
comme des nuages

53 - 2



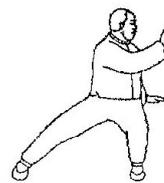
53 - 3



53 - 4



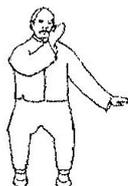
53 - 5



53 - 6



53 - 7



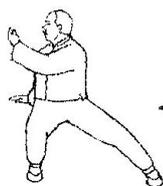
53 - 8



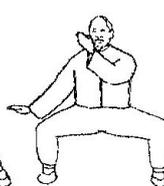
53 - 9



53 - 10



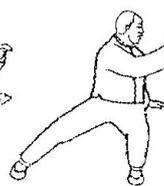
53 - 11



53 - 12



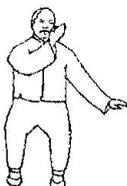
53 - 13



53 - 14



53 - 15



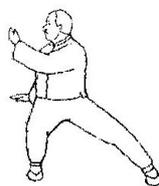
53 - 16



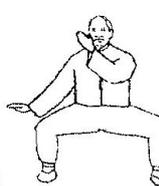
53 - 17



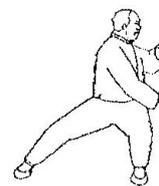
53 - 18



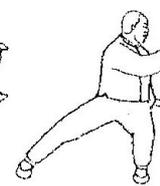
53 - 19



53 - 20



53 - 21



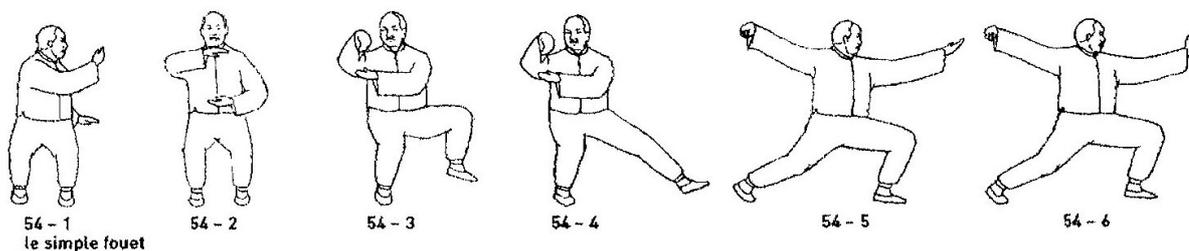
53 - 22

- 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
- 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

Enchaînement du TAI JI QUAN

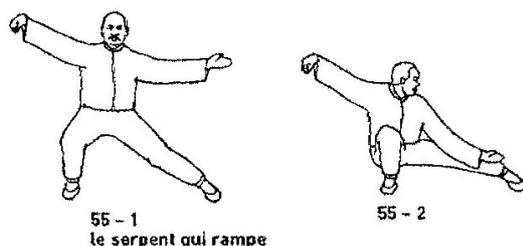


54) Le simple fouet (Dan bian)



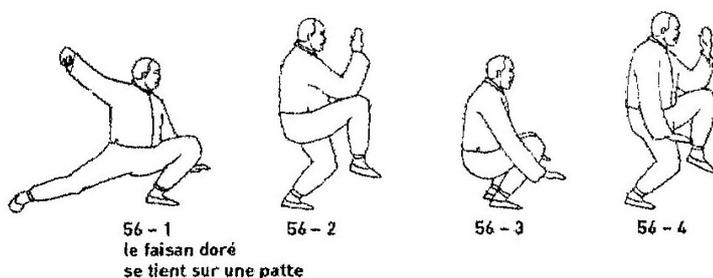
- 1) Rapprocher le pied droit du pied gauche
- 2) Former un tai ji droit
- 3) Former la main droite en crochet et élever la jambe gauche
- 4) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 5) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche en ouvrant le bras gauche
- 6) Tourner la main gauche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

55) Le serpent qui rampe (She shen xia shi)



- 1) Reculer le poids du corps en pivotant sur les talons vers la droite
- 2) S'abaisser sur la jambe droite

56) Le faisan doré se tient sur une patte (Jin ji du li)

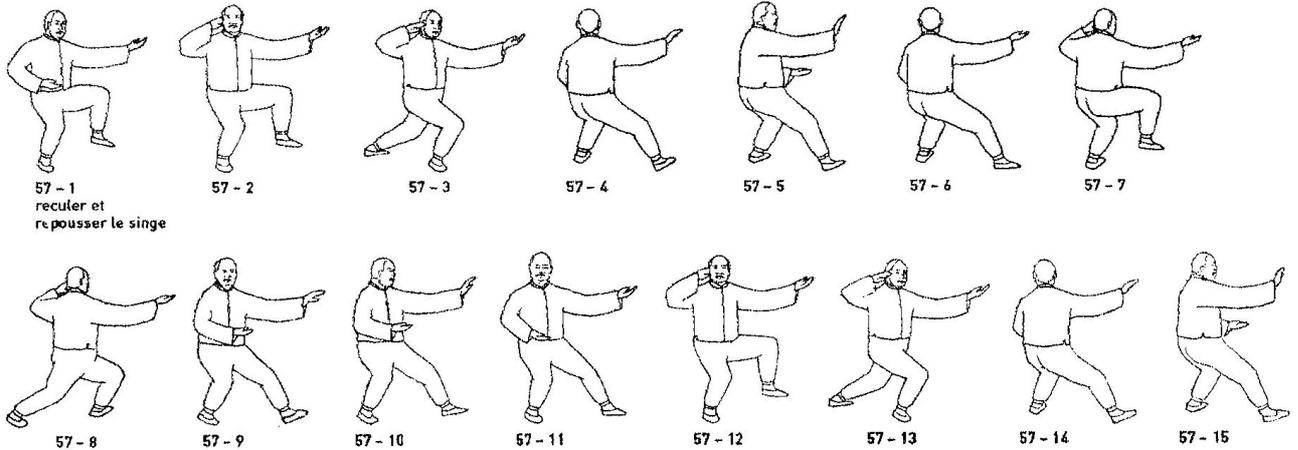


- 1) Le serpent qui rampe
- 2) Pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur et se redresser sur la jambe gauche
- 3) S'accroupir sur les deux jambes
- 4) Se redresser sur la jambe droite

Enchaînement du TAI JI QUAN

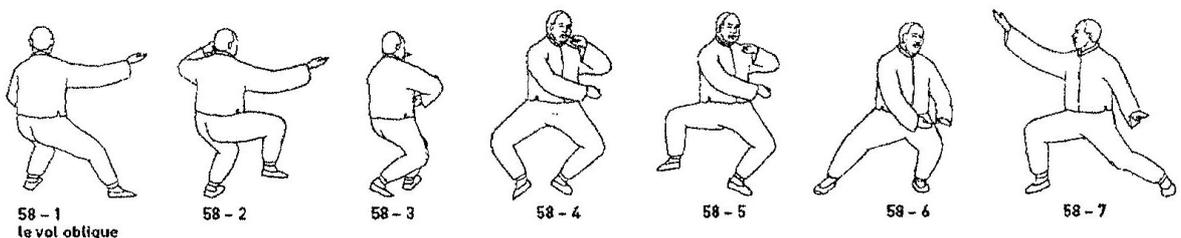


57) Reculer et repousser le singe (Dao nian hou)



- 1) Orienter le buste vers 12 h en étendant et retournant la main gauche vers le ciel
- 2) Faire une rotation de l'avant-bras droit - la cuisse gauche est déjà élevée
- 3) Déplacer le pied gauche vers l'arrière en formant un pas
- 4) Reculer le poids du corps en repoussant le singe à droite
- 5) Relâcher le corps vers 9 h
- 6) Orienter le buste vers 6 h en étendant et retournant la main droite vers le ciel
- 7) Faire une rotation de l'avant-bras gauche en élevant la cuisse droite
- 8) Déplacer le pied droit vers l'arrière en formant un pas
- 9) Reculer le poids du corps en repoussant le singe à gauche
- 10) Relâcher le corps vers 9 h
- 11) Orienter le buste vers 12 h en étendant et retournant la main gauche vers le ciel
- 12) Faire une rotation de l'avant-bras droit en élevant la cuisse gauche
- 13) Déplacer le pied gauche vers l'arrière en formant un pas
- 14) Reculer le poids du corps en repoussant le singe à droite
- 15) Relâcher le corps vers 9 h

58) Le vol oblique (Xie fei shi)



- 1) Orienter le buste vers 6 h en étendant et retournant la main droite vers le ciel
- 2) Faire une rotation de l'avant-bras gauche en élevant la cuisse droite
- 3) Poser la demi-pointe du pied droit vers l'arrière (un petit pas) en formant un tai ji gauche
- 4) Pivoter sur le talon gauche et sur la demi-pointe pied droit
- 5) Elever la cuisse droite
- 6) Poser le pied droit en formant un pas vers 1h30 en abaissant la main gauche
- 7) Transférer le poids du corps sur la jambe droite en effectuant le vol oblique

Enchaînement du TAI JI QUAN



59) Elever le bras (Ti shou shang shi)



59 - 1
élever le bras



59 - 2

59 - 3



59 - 4



59 - 5



59 - 6

- 1) Remonter le talon gauche vers la fesse
- 2) Reposer le pied gauche en formant un petit pas en arrière
- 3) Pivoter sur les talons vers la gauche
- 4) Elever les mains en tournant le buste vers 9 h
Jouer du pipa (Shou hui pi pa)
- 5) Poser le talon droit au sol vers 12 h
- 6) Relâcher le buste vers 12 h et jouer du pipa avec la main gauche

Fin Section III