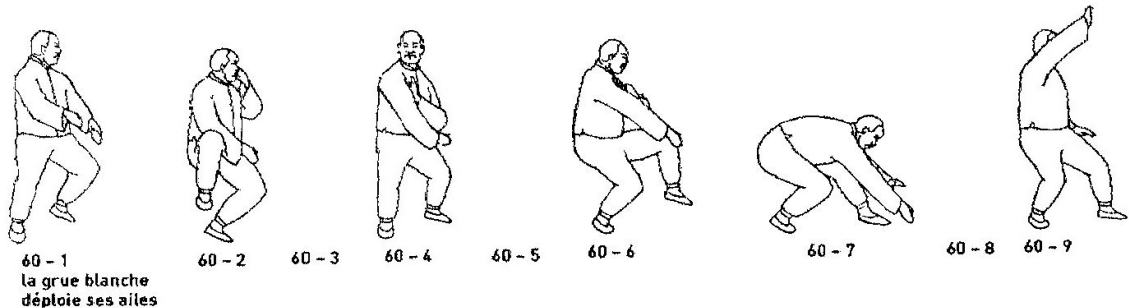


Enchaînement du TAI JI QUAN



Début Section IV

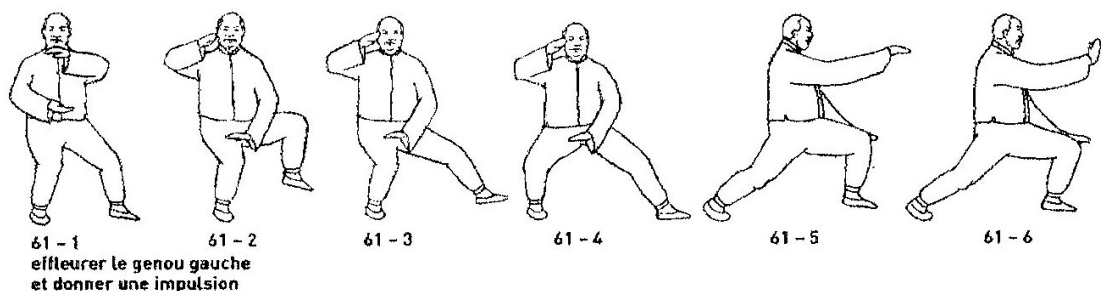
60) La grue blanche déploie ses ailes (Bai he liang chi)



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 le talon droit vers l'intérieur de 30 °
- 6) Orienter le corps vers 9h, porter le poids du corps sur la jambe droite, élever la jambe gauche
- 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

61) Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (Zuo lou xi ao bu zhang)

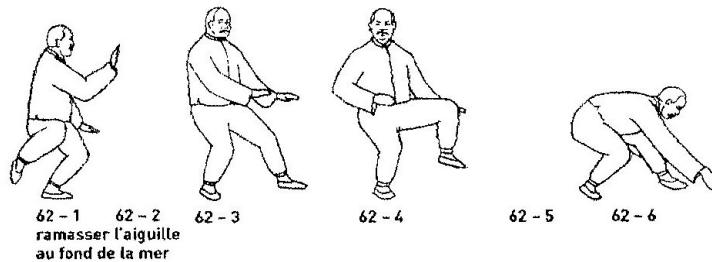


- 1) Former un tai ji gauche vers 12 h
- 2) Faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
- 3) Poser le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 4) Relâcher le poids du corps vers l'avant
- 5) Terminer le transfert en brossant le genou gauche
- 6) Donner une impulsion

Enchaînement du TAI JI QUAN

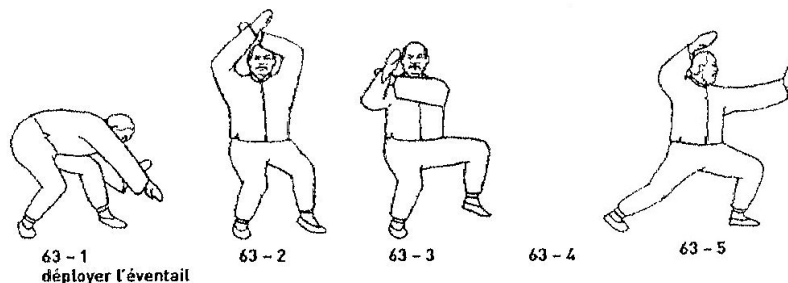


62) Ramasser l'aiguille au fond de la mer (Hai di zhen)



- 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

63) Déplier l'éventail (Shan tong bei)

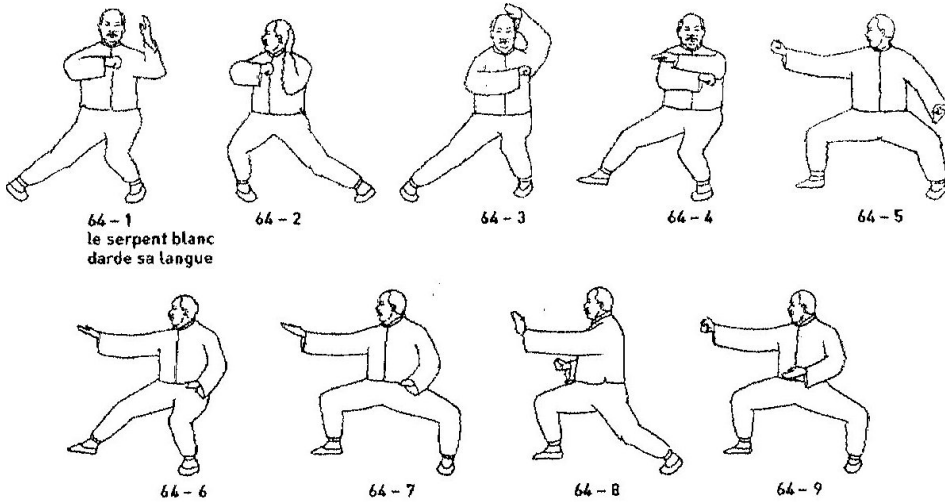


- 1) Tourner le buste vers 12 h
- 2) Déployer le corps vers le haut
- 3) Abaisser les bras au niveau des épaules en levant la cuisse gauche
- 4) Poser le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 5) Transférer le poids du corps en dépliant l'éventail

Enchaînement du TAI JI QUAN

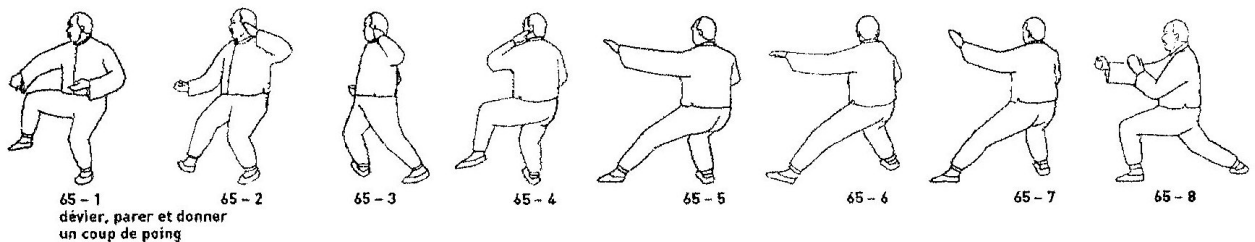


64) Le serpent blanc darde sa langue (Bai she tu xin)



- 1) Pivoter sur le talon gauche et préparation au coup de coude
- 2) Transférer le poids du corps sur la jambe droite en donnant un coup de coude à 3h
- 3) Reporter le poids du corps sur la jambe gauche 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) Reculer le poids du corps sur la jambe gauche en ouvrant la main droite
- 7) Avancer le poids du corps (50/50) et le serpent blanc darde sa langue
- 8) Avancer le poids du corps sur la jambe droite et donner une impulsion bras gauche
- 9) Reculer le poids du corps (50/50) en donnant un coup de poing droit

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

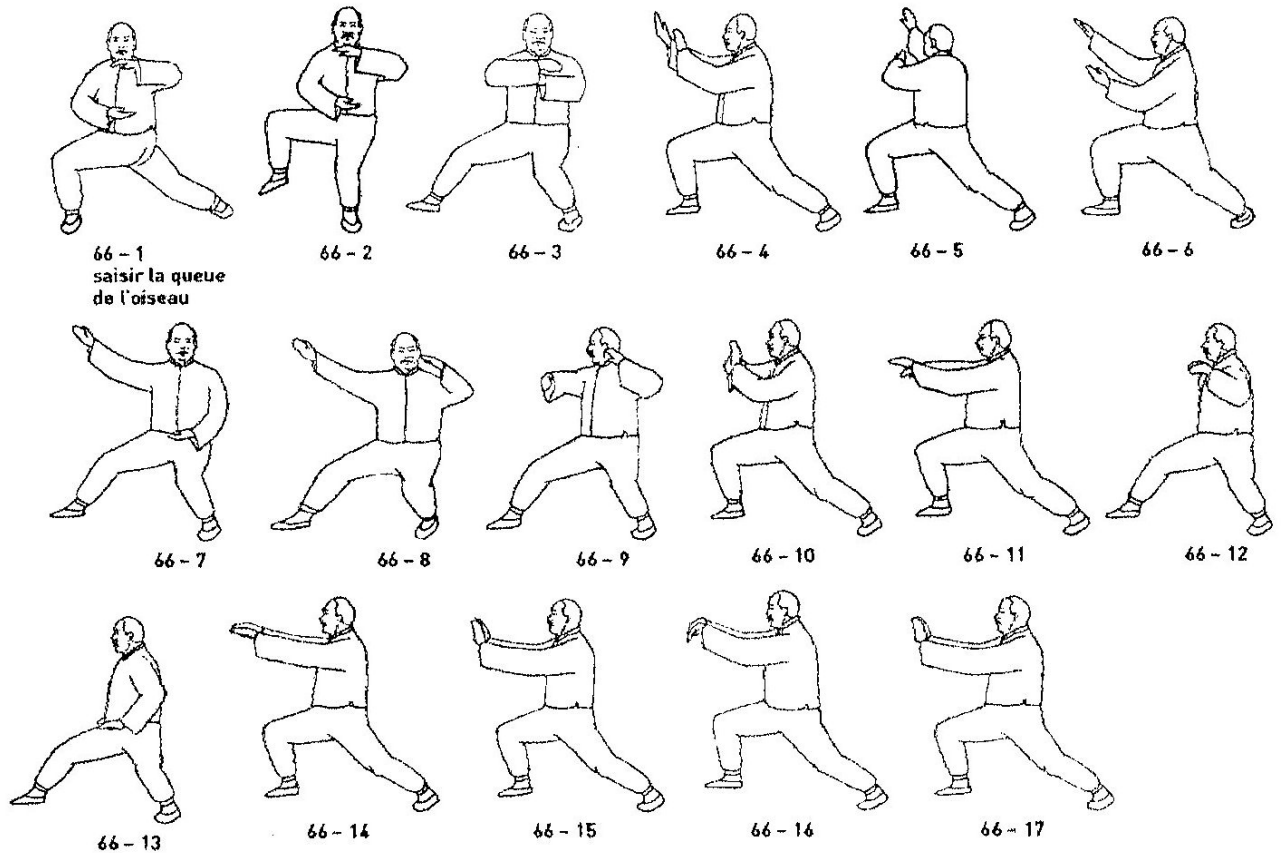


- 1) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche et élever la cuisse droite
- 2) Piétiner avec le pied droit
- 3) Avancer le poids du corps sur la jambe droite en amenant la main gauche à l'oreille
- 4) Elever la cuisse gauche
- 5) Avancer le pied gauche en formant un pas vers 3 h
- 6) Dévier avec 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



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

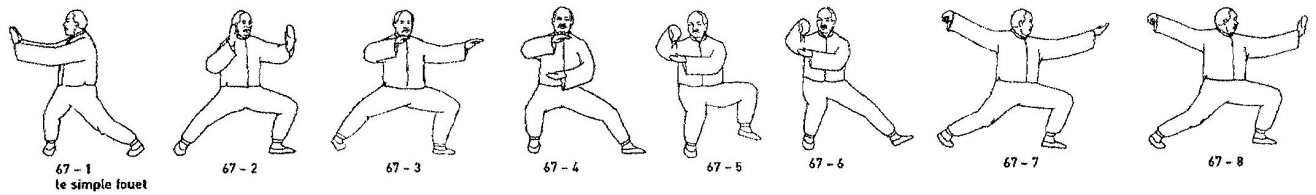


- 1) Pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en formant un tai ji gauche
- 2) Elever la cuisse droite
- 3) Poser le pied droit en formant le pas vers 3 h en élevant la main droite
- 4) Avancer le poids du corps et saisir la queue de l'oiseau
- 5) Retourner la queue de l'oiseau
- 6) Adhérer en tirant vers l'arrière
- 7) Reculer le poids du corps 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



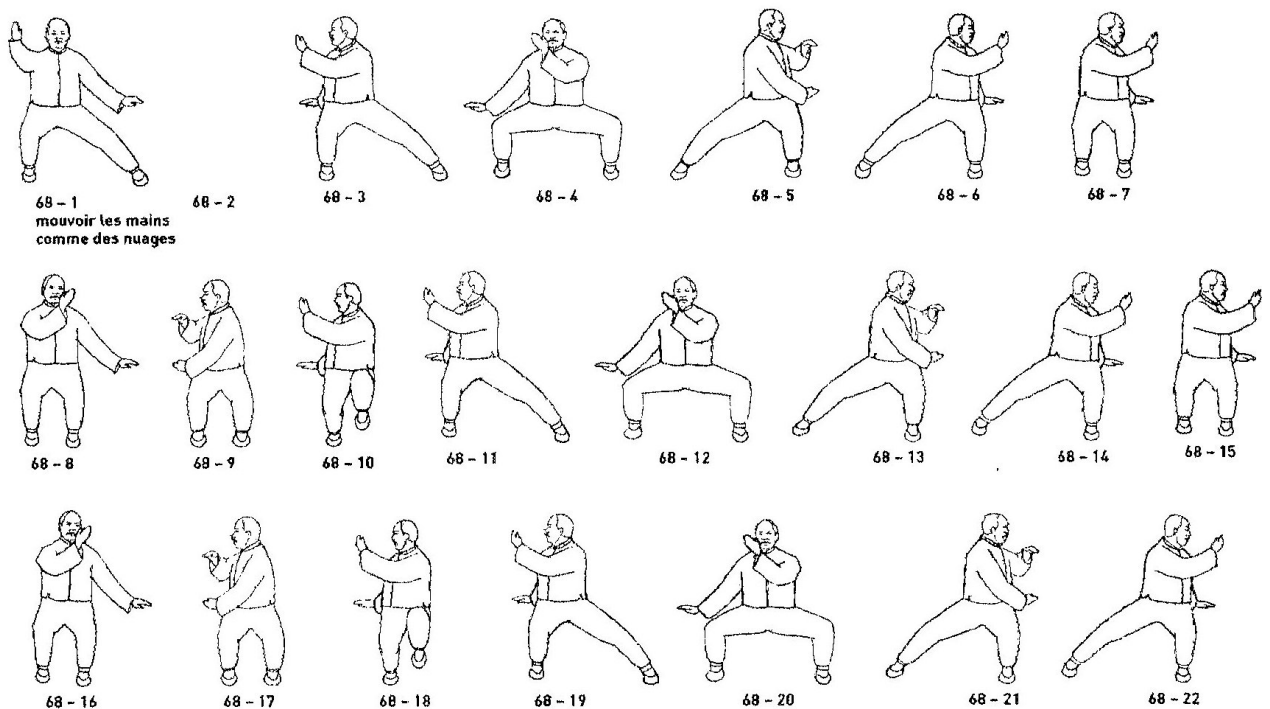
67) Le simple fouet (Dan bian)



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
- 5) Former la main droite en crochet
- 6) Elever la cuisse gauche et 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

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

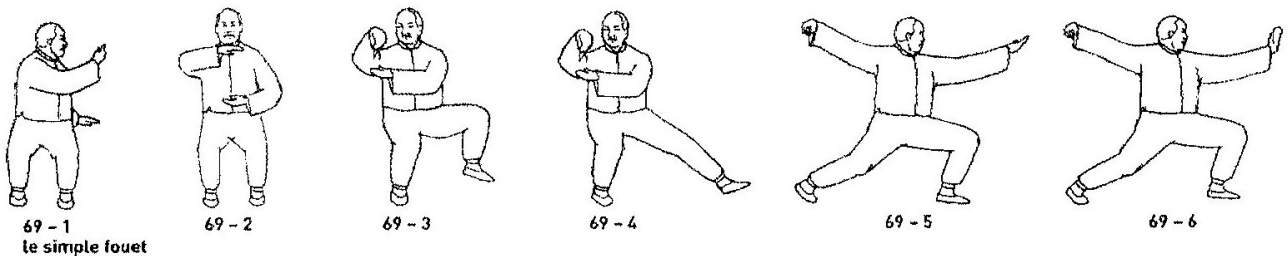


Enchaînement du TAI JI QUAN



- 1) Pivoter sur les talons vers 12h
- 2) Mouvoir les mains vers la droite en relâchant le buste vers 12h
- 3) Séparer les mains à droite et poser le pied gauche parallèlement au pied droit
- 4) Mouvoir les mains vers la gauche en relâchant le buste vers 12h
- 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 cuisse gauche
- 11) Déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
- 12) Mouvoir les mains vers la gauche en relâchant le buste vers 12h
- 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
- 17) Porter le poids du corps totalement sur la jambe droite
- 18) Séparer les mains à droite et élever la cuisse 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

69) Le simple fouet (Dan bian)

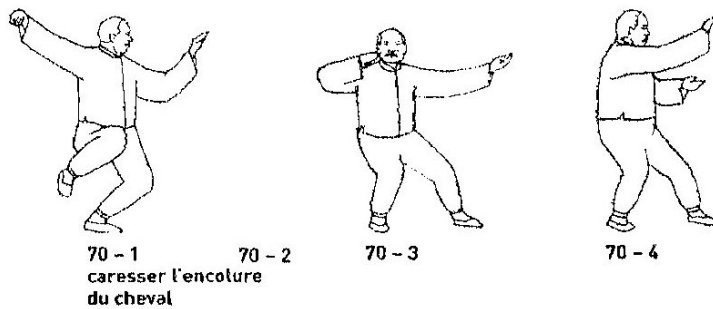


- 1) Rapprocher le pied droit du pied gauche
- 2) Former un tai ji droit
- 3) Former la main droite en crochet et élever la cuisse gauche
- 4) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9 h
- 5) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche en ouvrant le bras gauche
- 6) Tourner la main gauche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

Enchaînement du TAI JI QUAN

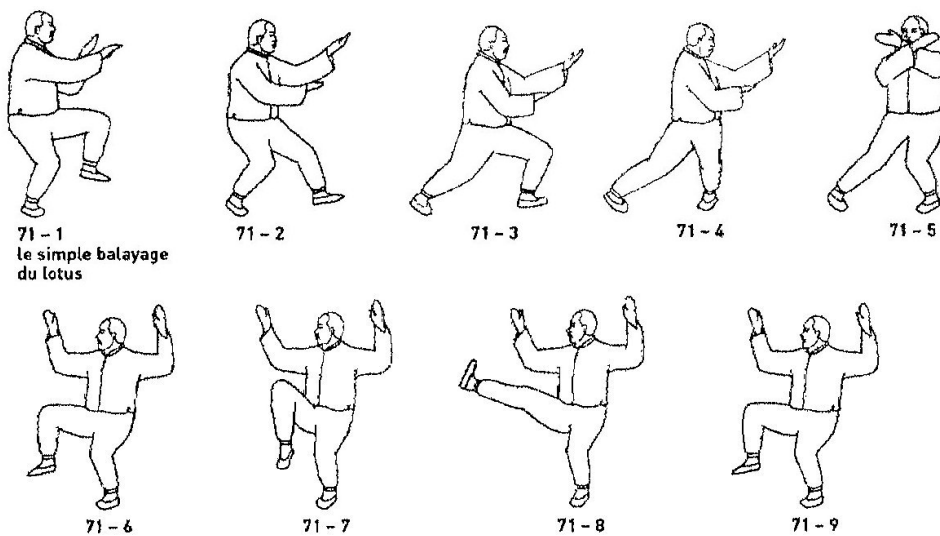


70) Caresser l'encolure du cheval (Gao tan ma)



- 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

71) Le simple balayage du pied (Dan bai lian)

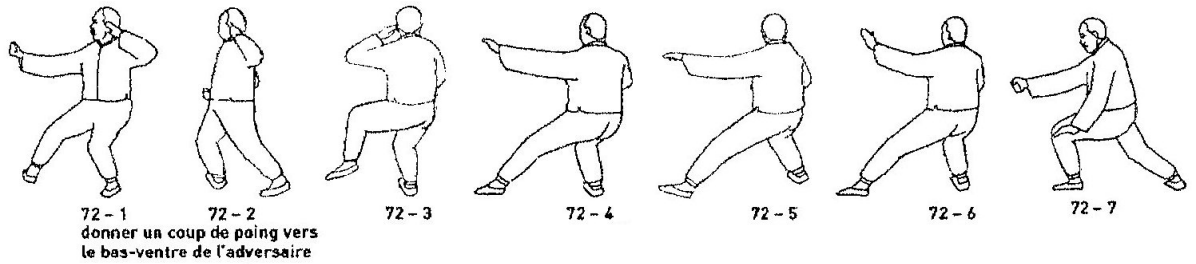


- 1) Préparer le mouvement de Percer vers 9 h en élevant la cuisse gauche
- 2) Percer avec la main gauche en posant le pied gauche au sol (vers 9h)
- 3) Avancer le poids du corps en perçant
- 4) En portant le poids du corps sur la jambe gauche, pivoter progressivement vers l'intérieur sur le talon gauche
- 5) Croiser les avant-bras en pivotant le buste vers 12h
- 6) Ecarter les bras en levant la jambe droite (vers 3h)
- 7) Fermer l'aîne
- 8) Balayer vers la droite avec le pied droit
- 9) Relâcher le talon droit vers le sol (cuisse droite parallèle au sol)

Enchaînement du TAI JI QUAN

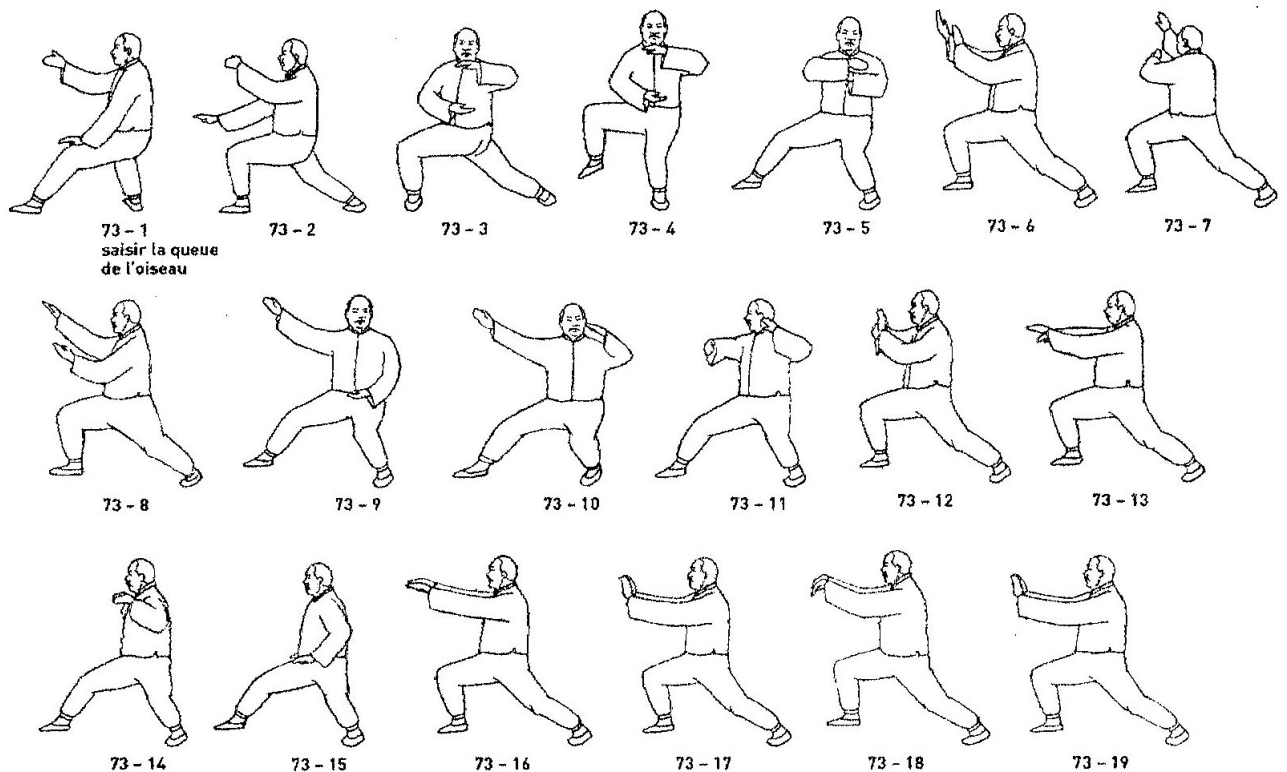


72) Donner un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire (Zhi dang chui)



- 1) Piétiner avec le pied droit
- 2) Avancer sur la jambe droite
- 3) Elever la cuisse gauche
- 4) Poser le pied gauche en formant un pas vers 3 h
- 5) Dévier avec le bras gauche
- 6) Parer avec le bras gauche
- 7) Avancer le poids du corps en donnant un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire

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



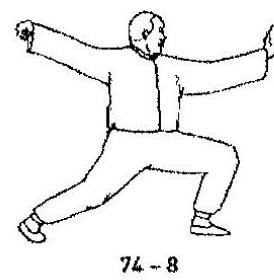
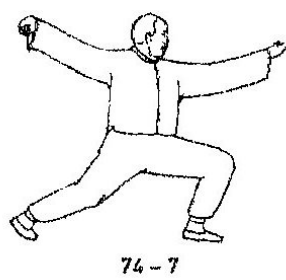
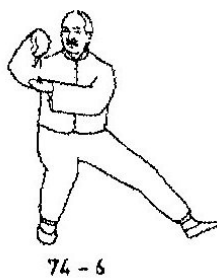
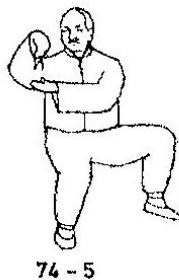
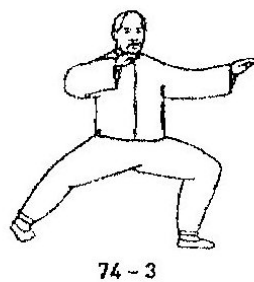
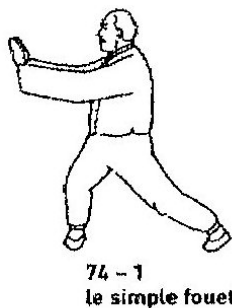
- 1) Redresser le buste en parant à droite
- 2) Parer à gauche
- 3) Pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur en formant un tai ji gauche
- 4) Elever la cuisse droite
- 5) Poser le pied droit en formant le pas vers 3 h en élevant la main droite

Enchaînement du TAI JI QUAN



- 6) Avancer le poids du corps et saisir la queue de l'oiseau
- 7) Retourner la queue de l'oiseau
- 8) Adhérer en tirant vers l'arrière
- 9) Reculer sur la jambe gauche et orienter le buste vers 12h
- 10) Faire une rotation de l'avant bras gauche
- 11) Relâcher le buste vers 3h en parant avec l'avant bras droit
- 12) Presser en avançant le poids du corps sur la jambe droite
- 13) Séparer les mains
- 14) Reculer le poids du corps en pliant les bras
- 15) Abaisser les mains
- 16) Avancer le poids du corps sur la jambe droite en relevant les mains
- 17) Donner une impulsion
- 18) Relâcher le corps
- 19) Donner une deuxième impulsion

74) Le simple fouet (Dan bian)



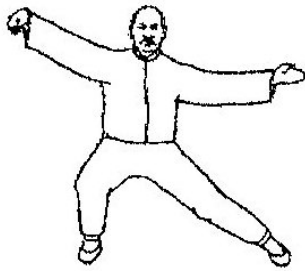
Les bras tranchants

- 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
- 5) Former la main droite en crochet
- 6) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 9h
- 7) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche en ouvrant le bras gauche
- 8) Tourner la main gauche et donner une impulsion

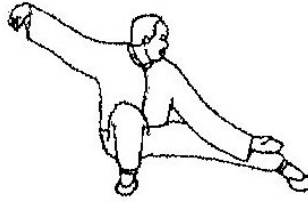
Enchaînement du TAI JI QUAN



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



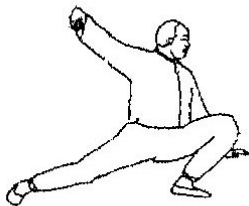
75 - 1
le serpent qui rampe



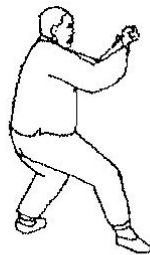
75 - 2

- 1) Reculer le poids du corps en pivotant vers la droite
- 2) S'abaisser sur la jambe droite (Le serpent qui rampe)

76) Avancer d'un pas en formant les sept étoiles (Shang bu qi xing)



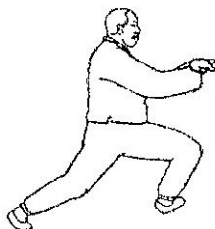
76 - 1
avancer d'un pas
en formant les sept étoiles



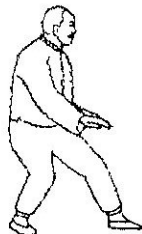
76 - 2

- 1) Le serpent qui rampe et pivoter sur le talon gauche vers l'extérieur
- 2) Se relever en avançant d'un pas vers 9h et former les sept étoiles

77) Reculer d'un pas pour chevaucher le tigre (Tui bu kua hu)



77 - 1
reculer d'un pas
pour chevaucher le tigre



77 - 2



77 - 3



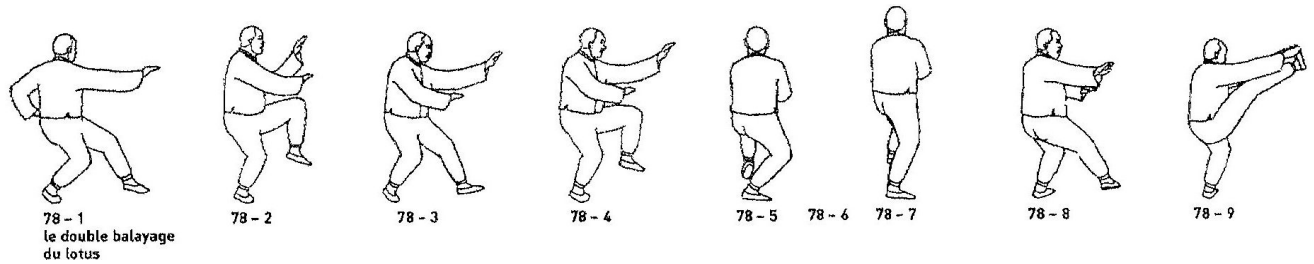
77 - 4

- 1) Relâcher les mains vers le bas et déplacer le pied droit d'un pas vers l'arrière
- 2) Porter le poids du corps sur la jambe droite
- 3) Elever le bras droit
- 4) Relâcher et chevaucher le tigre

Enchaînement du TAI JI QUAN

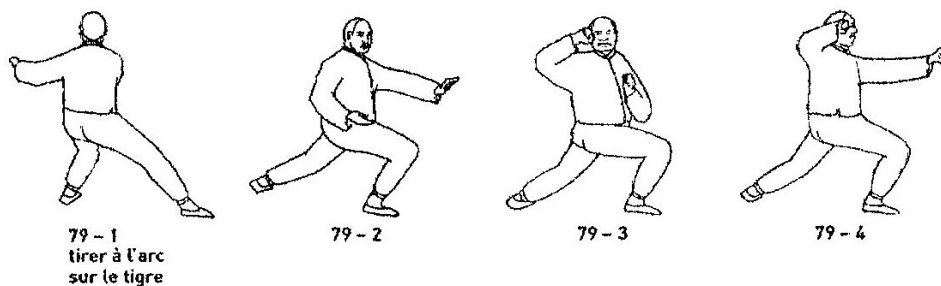


78) Le double balayage du lotus (Shuang bai lian)



- 1) Tourner le buste vers la gauche
- 2) Donner une gifle main droite puis mains gauche de face en élevant le pied gauche
- 3) Poser le talon gauche au sol en prolongeant l'action du bras gauche
- 4) Elever la cuisse gauche
- 5) Pivoter sur le talon droit vers la droite (3/4 de tour)
- 6) Déplacer le pied gauche en formant un pas vers 6h
- 7) Avancer le poids du corps sur la jambe gauche
- 8) Balayer par le bas avec le pied droit
- 9) Balayer par le haut avec le pied droit

79) Tirer à l'arc sur le tigre (Wan gong she hu)

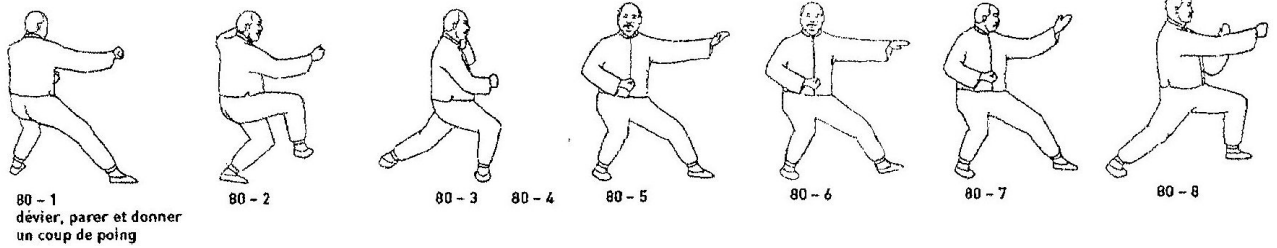


- 1) Poser le pied droit en formant un pas vers 9h
- 2) Avancer le poids du corps en retirant vers la droite
- 3) Préparer la position de tirer à l'arc
- 4) Tirer à l'arc sur le tigre

Enchaînement du TAI JI QUAN

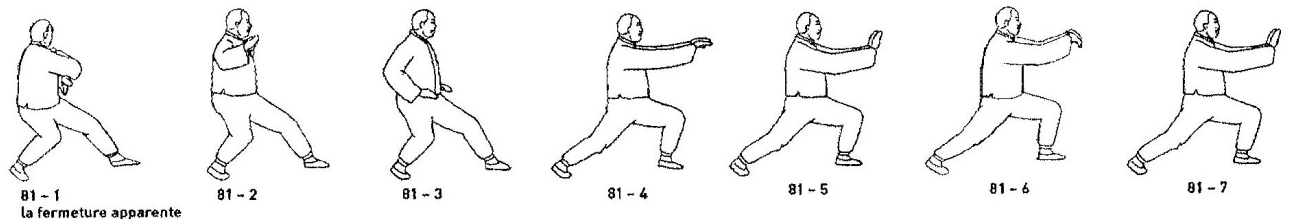


80) Dévier, parer et donner un coup de poing (Ban lan chui)



- 1) Reculer le poids du corps en retirant vers l'arrière
- 2) Elever la cuisse droite
- 3) Piétiner avec le pied droit
- 4) Porter le poids du corps sur la jambe droite et élever la cuisse gauche
- 5) Avancer le pied gauche d'un pas vers 9h
- 6) Dévier avec le bras gauche
- 7) Parer avec le bras gauche
- 8) Avancer le poids du corps en donnant un coup de poing

81) La fermeture apparente (Ru feng si bi)

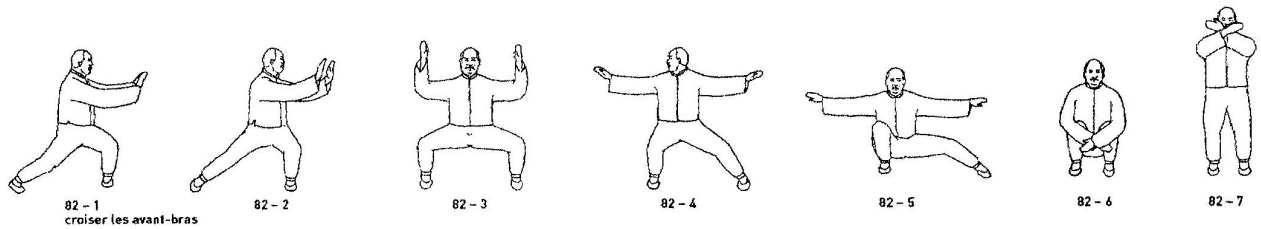


- 1) Passer la main gauche sous l'avant-bras droit en reculant le poids du corps sur la jambe droite et en tournant le buste vers la gauche
- 2) Relâcher le buste vers 9 h et réajuster les bras
- 3) Abaisser les mains
- 4) Avancer le corps en relevant les mains
- 5) Donner une impulsion
- 6) Relâcher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

Enchaînement du TAI JI QUAN



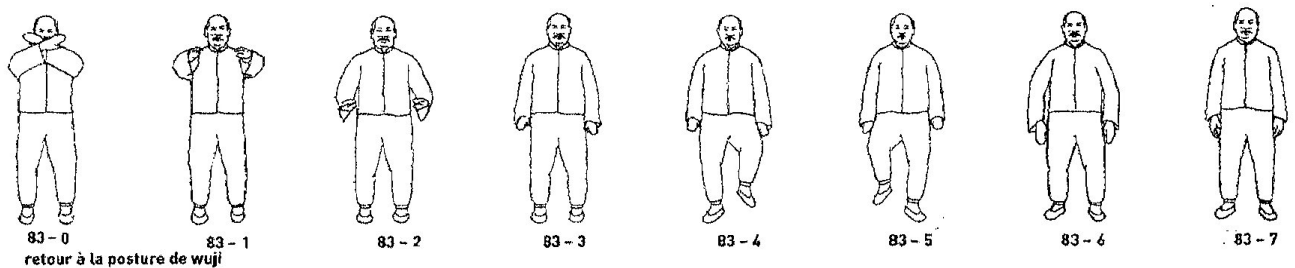
82) Croiser les avant-bras (Shi zi shou)



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
- 4) Piquer sur le côté droit et porter le poids du corps sur la jambe droite
- 5) S'abaisser sur la jambe droite
- 6) Rapprocher le pied gauche parallèle au pied droit en croisant les bras
- 7) Se redresser en restant les bras croisés

83) Retour à la posture de wu-ji (He tai ji)



- 1) Séparer les bras
- 2) Abaisser les bras
- 3) Relâcher le corps, les mains restent paumes face au sol
- 4) Reculer le pied gauche d'un petit pas vers l'arrière
- 5) Reculer le pied droit vers l'arrière (pieds parallèles)
- 6) Revenir en posture de wu-ji en relâchant les mains
- 7) Retour à la position naturelle