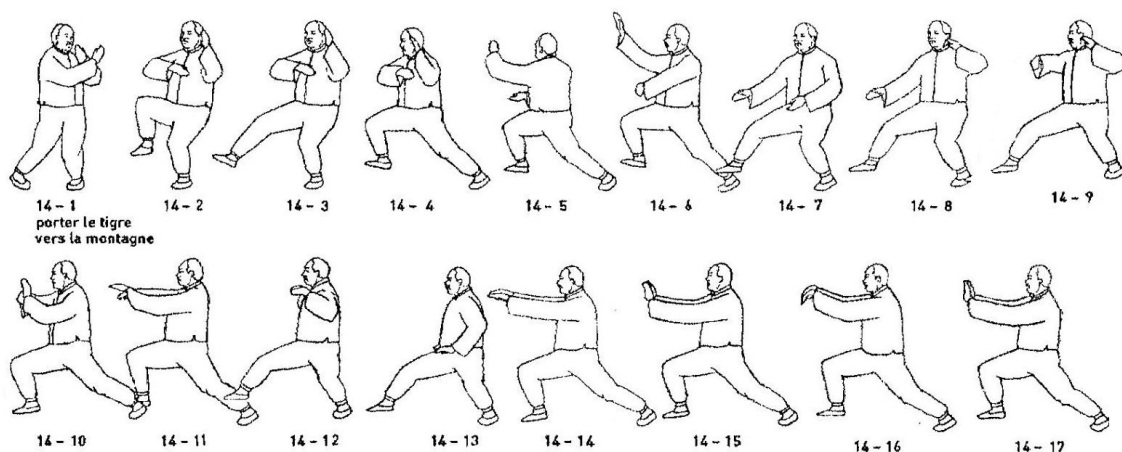


PARTIE INTERMEDIAIRE (ZHONG DUAN)

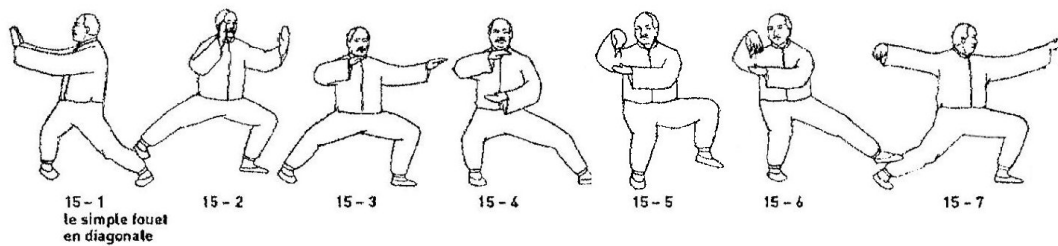
1. entrer en posture de *wuji*
2. serrer les coudes en portant le poids du corps sur la jambe droite
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
4. avancer en croisant les avant-bras

14 Porter le tigre dans la montagne (*bào hǔ guī shān*)(抱虎歸山) :



1. pivoter le talon gauche vers l'intérieur
2. tourner le corps vers la droite en levant la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 4h30
4. avancer en donnant un coup de coude
5. porter le tigre vers la droite
6. retourner le tigre vers la gauche
7. reculer en retirant vers l'arrière
8. faire une rotation de l'avant-bras gauche
9. relâcher le buste vers 4h30
10. donner une pression
11. séparer les mains
12. reculer en pliant les bras
13. abaisser les mains
14. avancer en relevant les mains
15. donner une impulsion
16. relâcher les poignets
17. redonner une impulsion

15 Le simple fouet en diagonale (*xié dān biān*)(斜單鞭) :



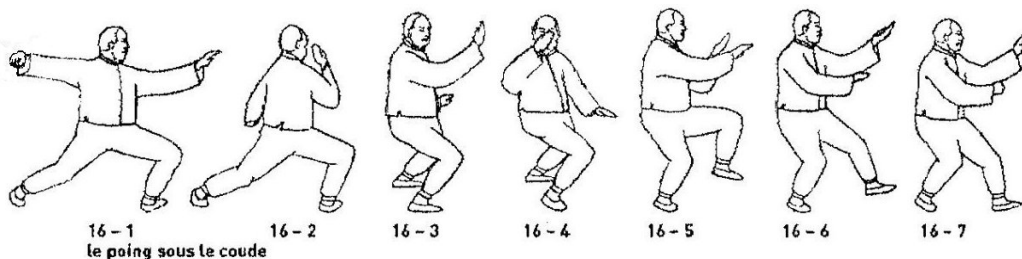
Les bras tranchants:

1. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur
2. tourner le corps vers 11h en avançant le poids du corps
3. relâcher les mains

Simple fouet:

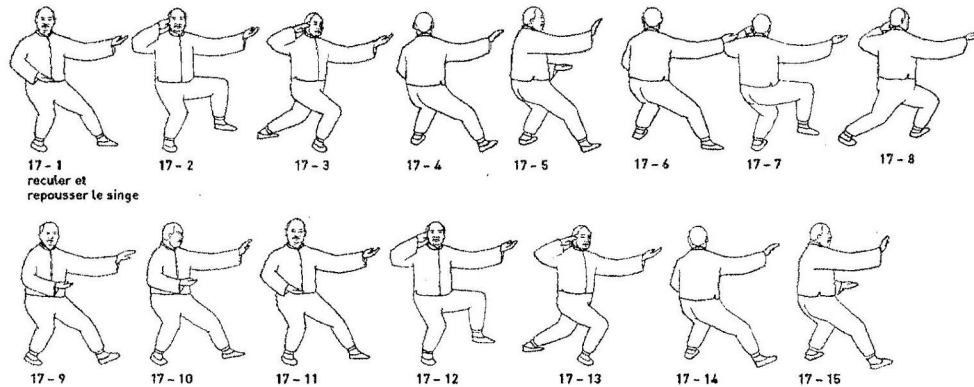
4. former un *taiji* droit
5. main droite en position pour saisir
6. déplacer le pied gauche à gauche vers 10h30
7. avancer en ouvrant le bras gauche

16 Le poing sous le coude (*zhou di chui*)(肘底捶) :



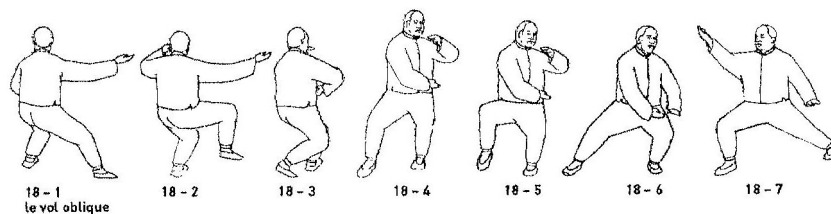
1. pivoter vers l'extérieur
2. mouvoir les mains vers la gauche
3. déplacer le pied droit d'un pas symétrique à droite
4. transférer le poids du corps sur la jambe droite en pivotant vers l'extérieur
5. relâcher le buste vers 9h en levant la cuisse gauche
6. percer vers l'avant avec la main gauche
7. former le demi poing droit sous le coude gauche

17 Reculer et repousser le singe (*dao nian hou*)(倒撵猴) :



1. tourner le buste vers la droite
2. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas en arrière
4. reculer en repoussant le singe à droite
5. relâcher le corps vers 9h
6. tourner le buste vers la gauche
7. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
8. déplacer le pied droit d'un pas en arrière
9. reculer en repoussant le singe à gauche
10. relâcher le corps vers 9h
11. tourner le buste vers la droite
12. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
13. déplacer le pied gauche d'un pas en arrière
14. reculer en repoussant le singe à droite
15. relâcher le corps vers 9h

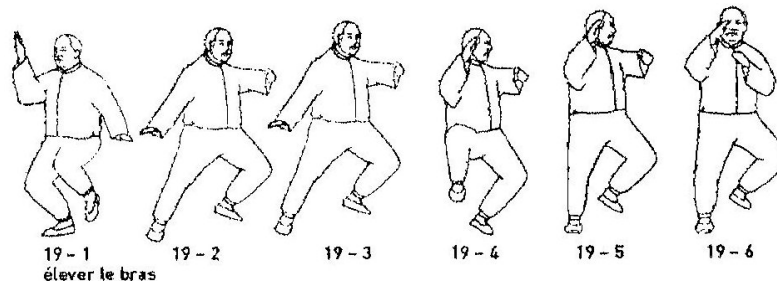
18 Le vol oblique (*xie fei shi*)(斜飛式) :



1. tourner le buste vers la gauche
2. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
3. poser la demi-pointe du pied droit en arrière en formant un *taiji* gauche
4. pivoter sur le talon gauche et sur la demi-pointe du pied droit vers la droite
5. lever la cuisse droite

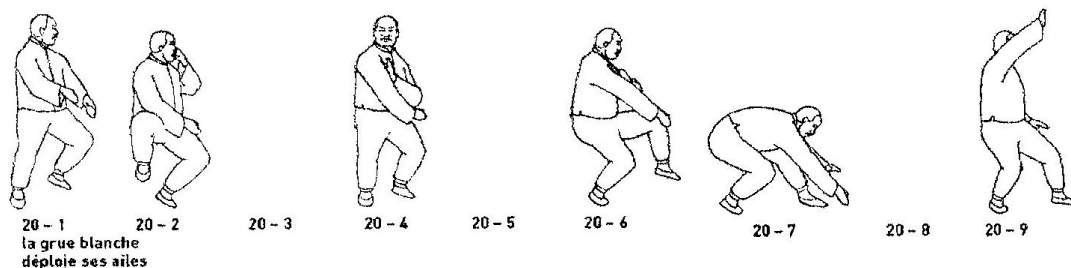
6. déplacer le pied droit d'un pas vers 1h30 en abaissant la main gauche
7. avancer en effectuant le vol oblique

19 Élever le bras (*ti shou shang shi*)(提上手勢) :



1. remonter le talon gauche vers la fesse
2. reposer le pied gauche en arrière
3. reculer le poids du corps
4. élever le bras en tournant le buste vers 9h
5. poser le talon droit au sol vers 12h
6. jouer du pipa avec a main gauche vers 12h

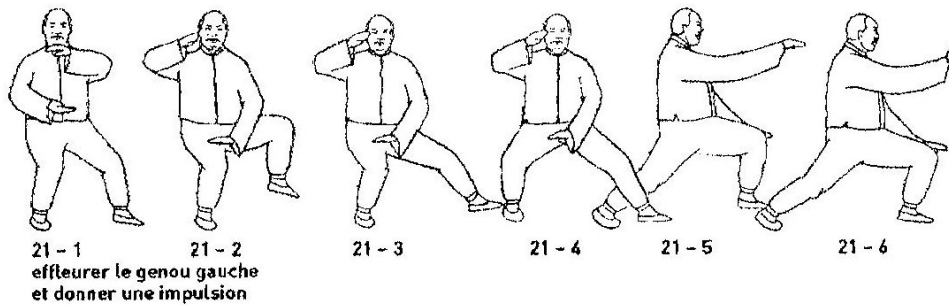
20 La grue blanche déploie ses ailes (*bai he liang chi*)(白鶴亮翅) :



Donner un coup d'épaule:

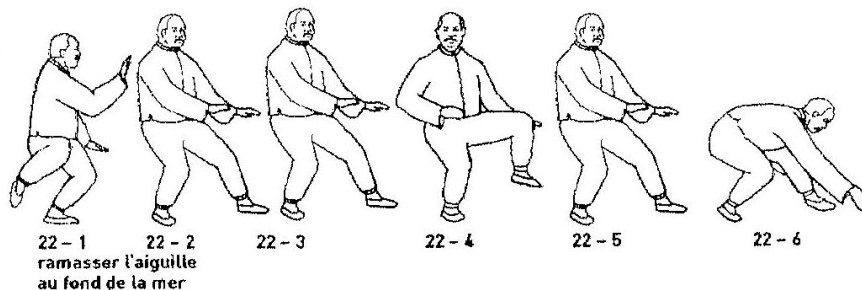
1. adhérer en tirant vers l'arrière
2. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 12h
4. donner un coup de *kao*
5. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 30° en portant tout le poids du corps sur la jambe droite
6. poser la demi-pointe du pied gauche au sol vers 9h
7. plier le corps vers l'avant
8. la grue blanche déploie ses ailes
9. relâcher le corps

21 Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (*zuo lou xi ao bu zhang*)(左樓膝拗步) :



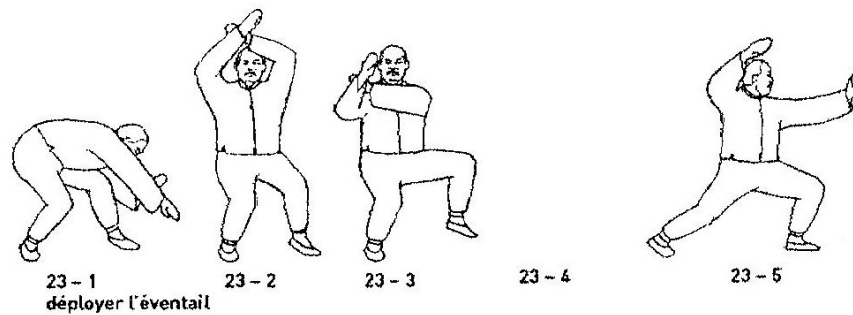
1. former un *taiji* gauche vers 12h
2. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
4. relâcher le poids du corps vers l'avant
5. tourner le buste en effleurant le genou gauche
6. donner une impulsion

22 Ramasser l'aiguille au fond de la mer (*hai di zhen*)(海底針) :



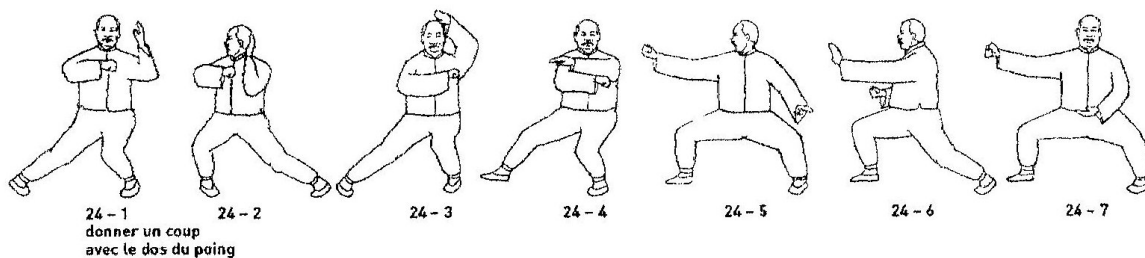
1. remonter le talon droit vers la fesse
2. reposer le pied droit en arrière
3. reculer le poids du corps
4. lever la cuisse gauche
5. poser la demi-pointe du pied gauche au sol
6. ramasser l'aiguille au fond de la mer

23 Déployer l'éventail (*shang tong bei*)(扇捅臂) :



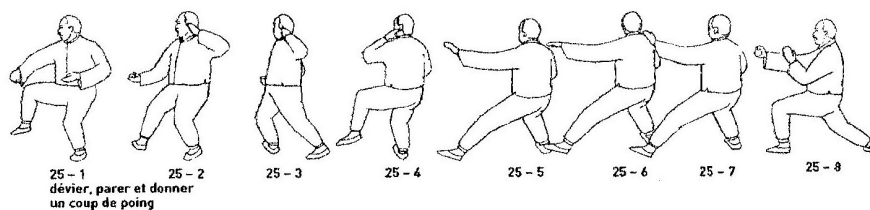
1. tourner le buste vers 12h
2. déployer le corps vers le haut
3. lever la cuisse gauche
4. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
5. avancer et déployer l'éventail

24 Donner un coup avec le dos du poing (*pie shen chui*)(撒身捶) :



1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 120°
2. donner un coup de coude vers 3h
3. transférer le poids du corps sur la jambe gauche
4. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
5. donner un coup avec le dos du poing droit
6. avancer en donnant une impulsion
7. reculer en donnant un coup de poing

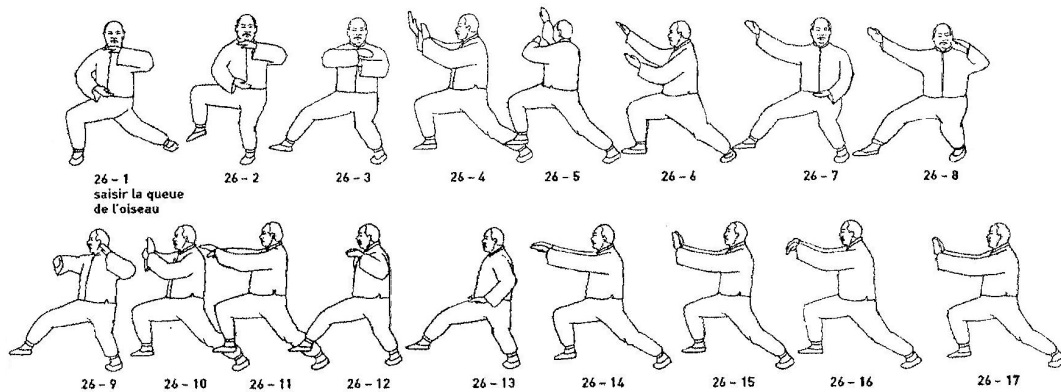
25 Dévier, parer et donner un coup de poing (*ban lan chui*)(搬攪捶) :



1. reculer et lever la cuisse droite
2. piétiner avec le pied droit

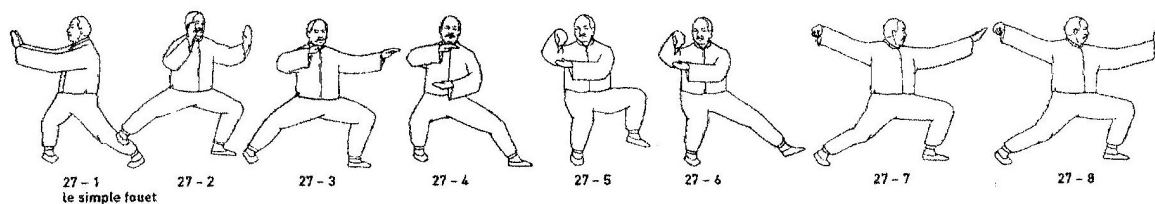
3. avancer le poids du corps
4. lever la cuisse gauche
5. déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
6. dévier avec le bras gauche
7. parer avec le bras gauche
8. avancer en donnant un coup de poing

26 Saisir la queue de l'oiseau (*lǎn que wěi*)(攬雀尾) :



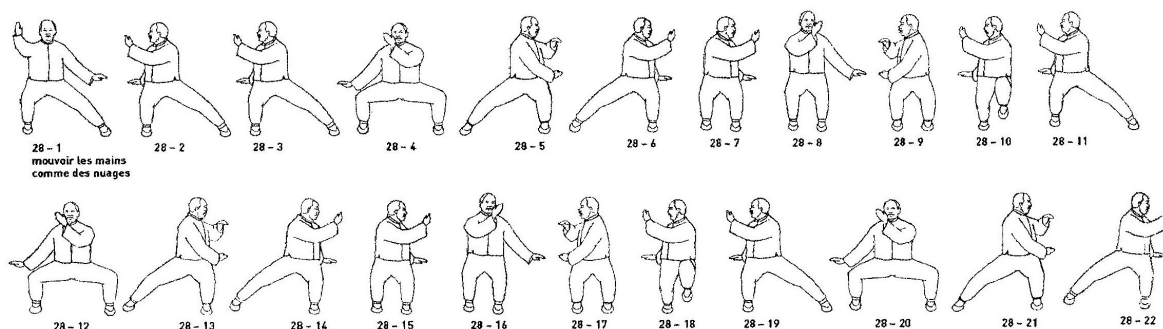
1. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* gauche
2. lever la cuisse droite
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h en parant vers le haut
4. avancer et saisir la queue de l'oiseau
5. retourner la queue de l'oiseau
6. relâcher le buste vers 3h
7. adhérer en tirant vers l'arrière
8. faire une rotation de l'avant-bras gauche
9. relâcher le buste vers 3h
10. donner une pression
11. séparer les mains
12. reculer en pliant les bras
13. abaisser les mains
14. avancer en relevant les mains
15. donner une impulsion
16. relâcher les poignets
17. redonner une impulsion

27 Le simple fouet (*dān biān*)(單鞭) :



1. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
2. tourner le corps vers 10h30 en avançant le poids du corps
3. relâcher les mains
4. former un *taiji* droit
5. main droite en crochet vers 1h30
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
7. avancer en ouvrant le bras gauche
8. tourner la main gauche et donner une impulsion

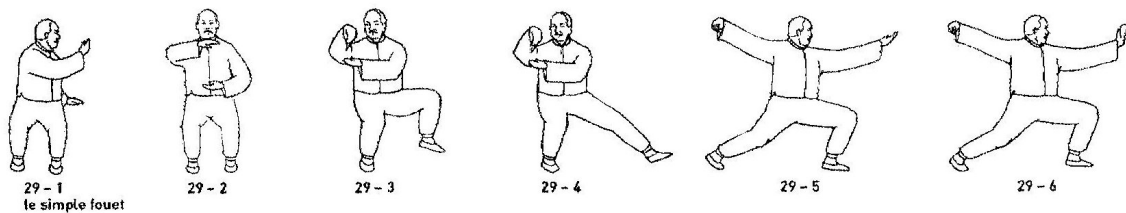
28 Mouvoir les mains comme les nuages (*yun shou*)(雲手) :



1. pivoter sur les talons vers 12h
2. mouvoir les mains vers la droite
3. poser le pied gauche parallèlement au pied droit
4. relâcher le buste vers 12h
5. former un *taiji* gauche vers 9h
6. séparer les mains à gauche
7. rapprocher le pied droit du pied gauche
8. relâcher le buste vers 12h
9. former un *taiji* droit vers 3h
10. séparer les mains à droite
11. déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
12. relâcher le buste vers 12h
13. former un *taiji* gauche vers 9h
14. séparer les mains à gauche
15. rapprocher le pied droit du pied gauche
16. relâcher le buste vers 12h

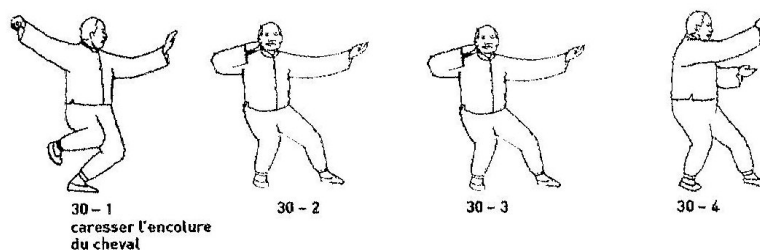
17. former un *taiji* droit vers 3h
18. séparer les mains à droite
19. déplacer le pied gauche d'un pas à gauche
20. relâcher le buste vers 12h
21. former un *taiji* gauche vers 9h
22. séparer les mains à gauche

29 Le simple fouet (*dān biān*)(單鞭):



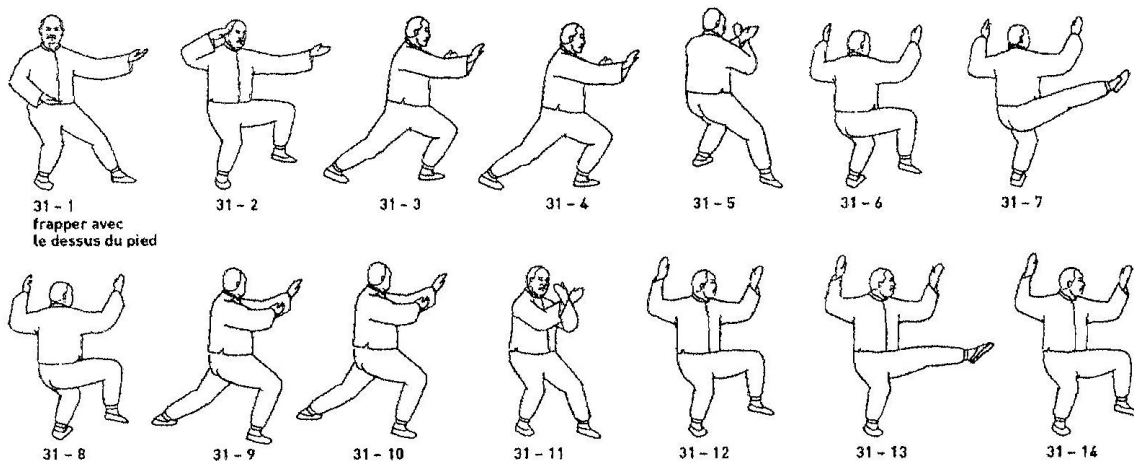
1. rapprocher le pied droit du pied gauche
2. former un *taiji* droit vers 12h
3. main droite en crochet vers 1h30 en levant la cuisse gauche
4. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
5. avancer en ouvrant le bras gauche
6. tourner la main gauche et donner une impulsion

30 Caresser l'encolure du cheval (*gao tan ma*)(高探馬):



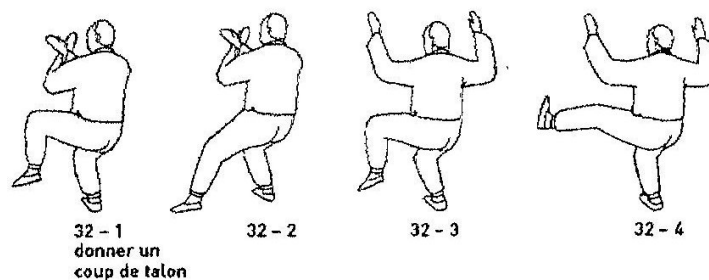
1. remonter le talon droit vers la fesse
2. reposer le talon droit d'un demi pas en l'arrière
3. reculer le poids du corps
4. caresser l'encolure du cheval

31 Frapper avec le dessus du pied (*zuo you fen jiao*)(左右分脚):



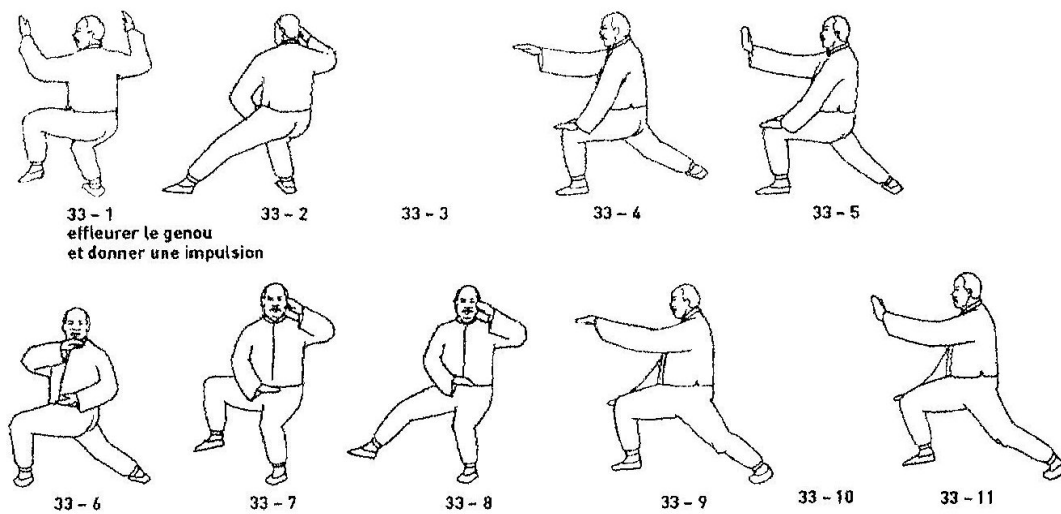
1. tourner vers la droite en retirant avec la main droite
2. faire une rotation de l'avant-bras droit en levant la cuisse gauche
3. déplacer le pied gauche d'un pas vers 7h30
4. avancer en étendant le bras droit vers 10h30
5. croiser les avant-bras en posant la demi pointe du pied droit au sol
6. écarter les bras en levant la cuisse droite
7. frapper le dessus du pied droit
8. ramener le pied droit
9. déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
10. avancer en étendant le bras gauche vers 7h30
11. croiser les avant-bras en posant la demi pointe du pied gauche au sol
12. écarter les bras en levant la cuisse gauche
13. frapper avec le dessus du pied gauche
14. abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol

32 Donner un coup de talon (*deng jiao*)(蹬脚) :



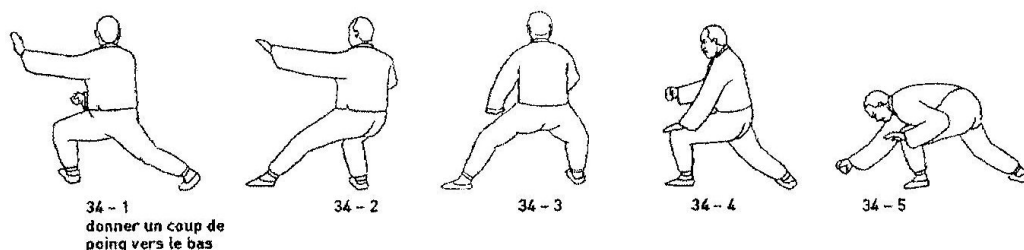
1. tourner le corps vers la gauche en direction de 6h en croisant les avant-bras
2. poser la demi pointe du pied gauche au sol vers 3h
3. écarter les bras en levant la cuisse gauche
4. donner un coup de talon gauche

33 Effleurer le genou et donner une impulsion (*lou xi ao bu zhang*)(樓膝拗步):



1. abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol
2. déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
3. relâcher le poids du corps vers l'avant
4. tourner le buste en effleurant le genou gauche
5. donner une impulsion
6. pivoter vers l'extérieur en formant un *taiji* droit
7. faire une rotation de l'avant-bras gauche en levant la cuisse droite
8. déplacer le pied droit d'un pas vers 3h
9. relâcher le poids du corps vers l'avant
10. tourner le buste en effleurant le genou droit
11. donner une impulsion

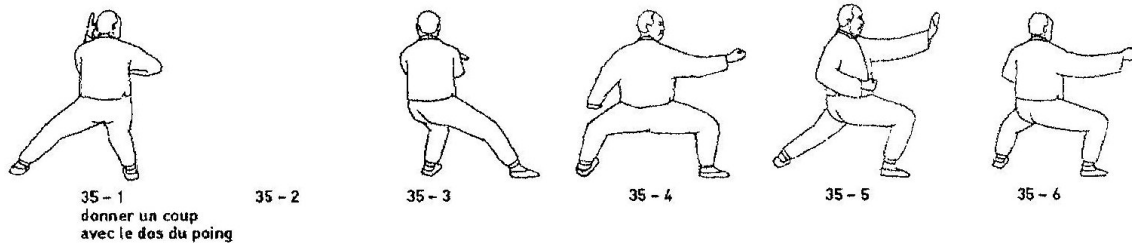
34 Donner un coup de poing vers le bas (*zai chui*)(栽捶):



1. pivoter vers l'extérieur en formant le poing droit
2. déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
3. relâcher le poids du corps vers l'avant

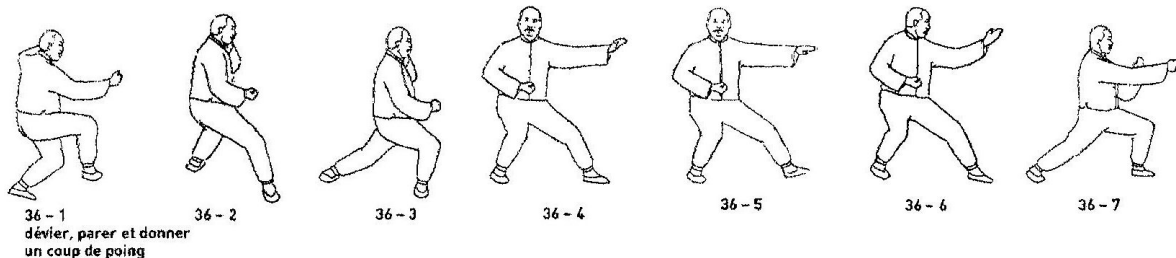
4. tourner le buste en effleurant le genou gauche
5. donner un coup de poing vers le bas

35 Donner un coup avec le dos du poing (*pie shen chui*)(撇身捶):



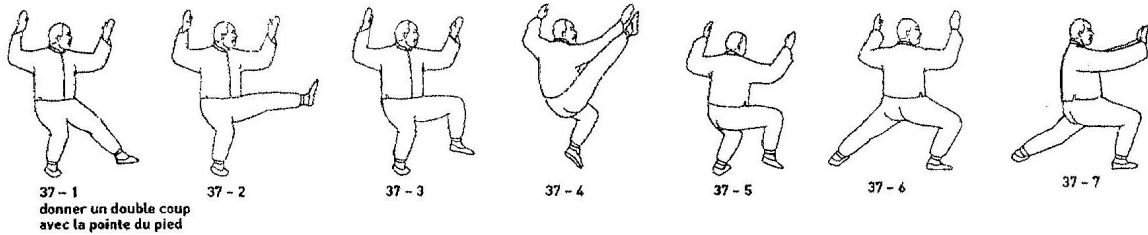
1. tourner le corps en donnant un coup de coude vers 9h
2. transférer le poids du corps sur la jambe gauche
3. déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
4. donner un coup avec le dos du poing droit
5. avancer en donnant une impulsion
6. reculer en donnant un coup de poing

36 Dévier, parer et donner un coup de poing (*ban lan chui*)(搬攪捶):



1. reculer et lever la cuisse droite
2. piétiner avec le pied droit
3. avancer le poids du corps
4. lever la cuisse gauche
5. déplacer le pied d'un pas vers 9h
6. dévier avec le bras gauche
7. parer avec le bras gauche
8. avancer en donnant un coup de poing

37 Donner un double coup avec la pointe du pied (*er qi jiao*)(二起腳):

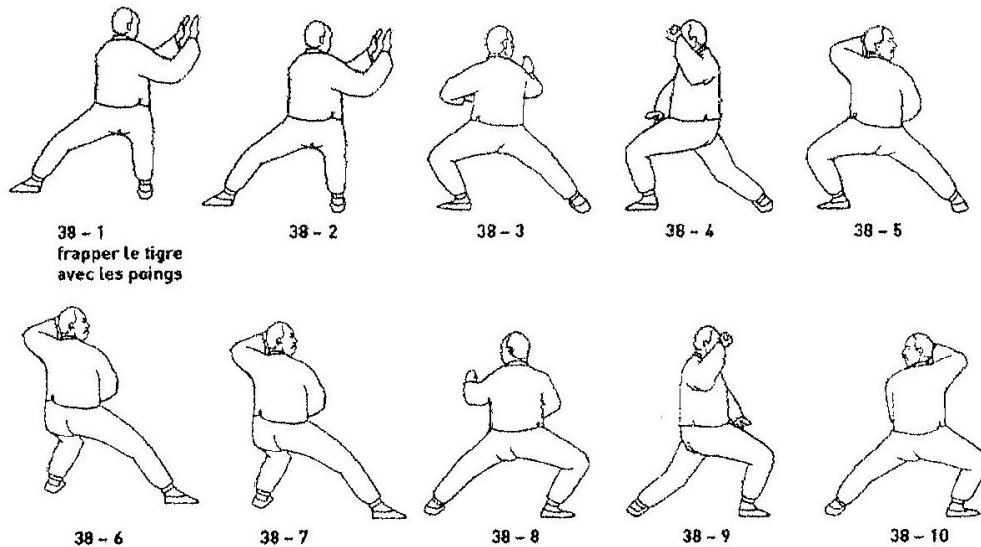


1. reculer en écartant les bras
2. donner un coup de pied gauche vers le haut
3. abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol
4. sauter en donnant un coup de pied droit vers le haut
5. se tenir debout sur la jambe gauche
6. déplacer le pied droit d'un pas vers 9h
7. relâcher le poids du corps vers l'avant
8. tourner le buste en donnant une impulsion vers 9h

ou

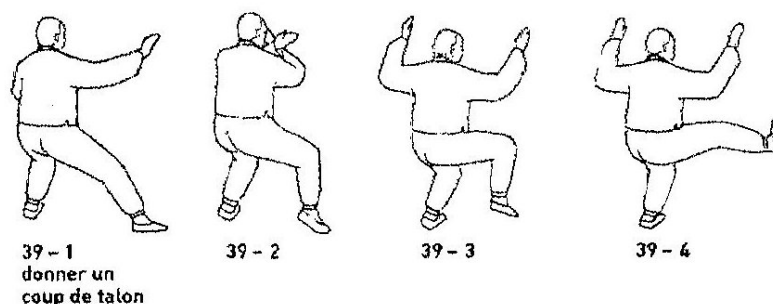
1. reculer en écartant les bras
2. donner un coup de pied gauche vers le haut
3. poser le pied gauche d'un pas en avant
4. avancer en croisant les avant-bras
5. écarter les bras
6. donner un coup de pied droit vers le haut
7. poser le pied droit d'un pas en avant
8. avancer le poids du corps
9. tourner le buste en donnant une impulsion vers 9h

38 Frapper le tigre avec les poings (*da hu shi*)(打虎) :



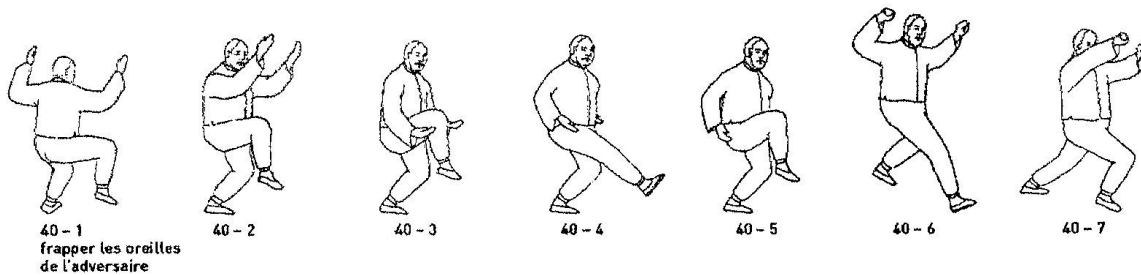
1. pivoter sur le talon droit vers l'intérieur de 90°
2. déplacer le pied gauche d'un pas vers 3h
3. avancer le poids du corps en retirant
4. tourner le buste vers la gauche en direction de 3h en formant le poing gauche
5. frapper le tigre avec le poing gauche
6. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90°
7. déplacer le pied droit d'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*)(蹬脚) :



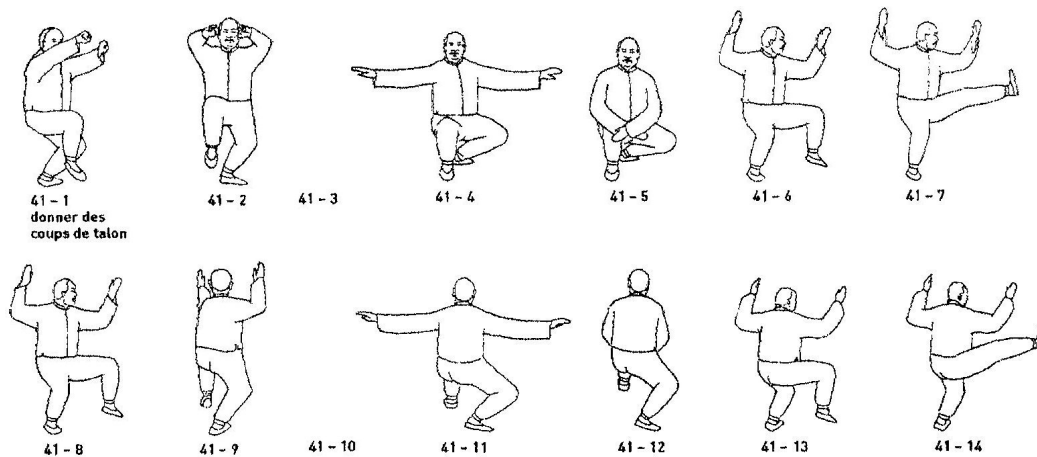
1. reculer en tirant vers l'arrière
2. croiser les avant-bras en posant la demi pointe du pied droit au sol
3. écarter les bras en levant la cuisse droite
4. donner un coup de talon droit vers 9h

40 Frapper les oreilles de l'adversaire (*shuang feng guan er*)(雙風貫耳):



1. abaisser le talon droit, cuisse restant parallèle au sol
2. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 30°
3. abaisser les mains en haussant le genou droit
4. donner un coup du pied droit vers le bas en direction de 10h30
5. relâcher le talon droit
6. déplacer le pied droit d'un pas vers 10h30
7. avancer en frappant les oreilles de l'adversaire

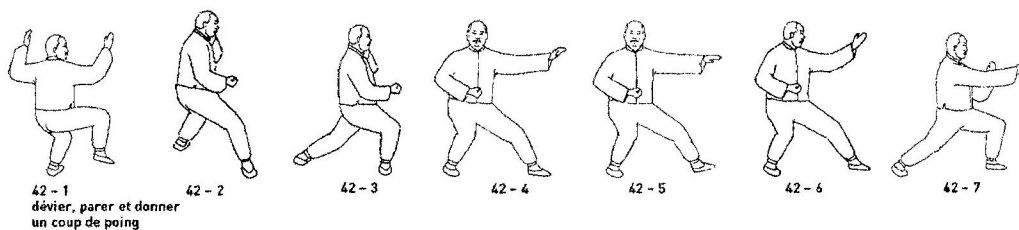
41 Donner des coups de talon (*deng jiao*)(蹬腳):



1. reculer en levant 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 en croisant les avant-bras
6. se redresser en levant la cuisse gauche

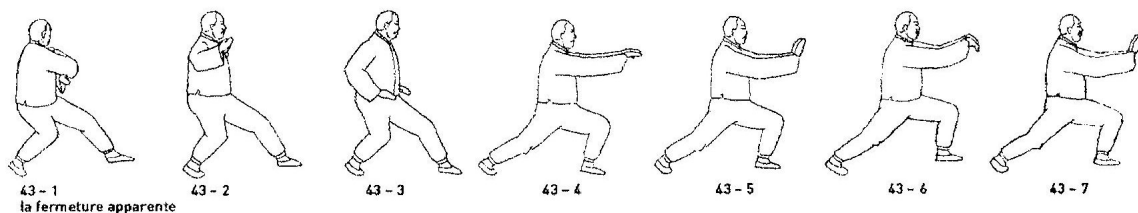
7. donner un coup du talon gauche vers 9h
8. abaisser le talon gauche, cuisse restant parallèle au sol
9. tourner le corps vers la droite en direction de 6h
10. déplacer le pied gauche d'un pas vers 6h
11. s'abaisser sur la jambe droite
12. avancer en croisant les avant-bras
13. se redresser en levant la cuisse droite
14. donner un coup du talon droit vers 9h

42 Dévier, parer et donner un coup de poing (*ban lan chui*)(搬攔捶) :



1. abaisser le talon droit, cuisse restant parallèle au sol
2. piétiner avec le pied droit vers 9h
3. avancer le poids du corps
4. lever la cuisse gauche
5. déplacer le pied gauche d'un pas vers 9h
6. dévier avec le bras gauche
7. parer avec le bras gauche
8. avancer en donnant un coup du poing droit

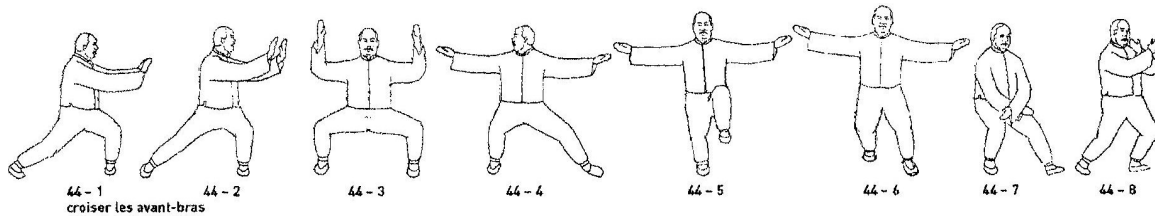
43 La fermeture apparente (*ru feng si bi*)(如封似閉) :



1. reculer en tournant le buste vers la gauche
2. relâcher le buste vers 9h
3. abaisser les mains
4. avancer en relevant les mains
5. donner une impulsion
6. relâcher les poignets

7. redonner une impulsion

44 Croiser les avant-bras (*shi zi shou*)(十字手) :



1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur de 90°
2. déplacer le pied droit d'un pas à droite (parallèle au pied gauche sur la même ligne)
3. tourner le corps vers 12h en écartant les bras
4. transférer le poids du corps sur la jambe droite
5. lever la cuisse gauche vers 12h
6. déplacer le pied gauche d'un pas vers 10h30
7. croiser les avant-bras
8. retourner les avant-bras croisés vers l'avant

44 bis : retour à la posture de *wuji* (*he taiji*)(合太極) :

1. pivoter sur le talon gauche vers l'intérieur en tournant le corps vers 12h
2. rapprocher le pied droit parallèle au pied gauche
3. séparer les bras
4. abaisser les mains
5. relâcher les bras à côté du corps
6. déplacer le pied gauche d'un petit pas en arrière
7. ramener le pied droit parallèle au pied gauche et la salutation
8. revenir à la posture de *wuji*