

Forme yángjiā lǎo jià des 108 mouvements

楊家老架 108 式太極拳

1ère et 2ème parties (1^{ère} et 2^{ème} sections) par séquences

1^{ère} Partie (qián duàn, 前段) / Section 1 (dì yī jié, 第一節) / Séquence 1 (dì yī chuàn, 第一串)

- 0 Entrer en posture de wuji (wújí shì, 無極式)
- 1 Commencement du taijiquan (tàijí qǐshì, 太極起式)
- 2 Petits nuages-peng à gauche et à droite (en parant) (zuǒyòu yún shǒu péng, 左右雲手(棚))
- 3 Vol oblique-peng à gauche et à droite (zuǒyòu xié fēi, 左右斜飛(棚))
- 4 Saisir la queue de l'oiseau (lǎn què wěi, 攬雀尾)

Séquence 2 (dì èr chuàn, 第二串)

- 5 Simple fouet (dān biān, 單鞭)
- 6 Élever le bras (tíshǒu shàngshì, 提手上勢)
- 7 La grue blanche déploie ses ailes (báihè liàngchì, 白鶴亮翅)
- 8 Effleurer le genou gauche et presser en pas contraire (zuǒ lǒu xī āo bù zhǎng, 左樓膝拗步掌)

Séquence 3 (dì sān chuàn, 第三串)

- 9 Jouer du pipa (shǒu huī pípá, 手揮琵琶)
- 10 Effleurer le genou gauche (zuǒ lǒu xī āo bù, 左樓膝拗步)
- 11 Effleurer le genou droit (yòu lǒu xī āo bù, 右樓膝拗步)
- 12 Effleurer le genou gauche, zuǒ lǒu xī āo bù, (左樓膝拗步)

Séquence 4 (dì sì chuàn, 第四串)

- 13 Jouer du pipa (shǒu huī pípá, 手揮琵琶)
- 14 Grand dévier, bloquer, coup de poing (dà bān lán chuí, 大搬攔捶)
 - a Effleurer le genou gauche (zuǒ lǒu xī āo bù, 左樓膝拗步)
 - b Gifler (lǐ guǒ chuí, 裡裏椎)
 - c Coup de poing oblique (piě shēn chuí, 撇身捶)
 - d Dévier, bloquer, coup de poing (bān lán chuí, 搬攔捶)
- 15 Fermeture apparente (rúfēng sìbì, 如封似閉)
- 16 Croiser les avant-bras (shízi shǒu, 十字手)

2^{ème} Partie (zhōngduàn, 中段) Séquence 5 (dì wǔ chuàn, 第五串)

- 17 Emporter le tigre à la montagne (bàohú guīshān, 抱虎歸山)
- 18 Simple fouet en diagonale (xié dān biān, 斜單鞭)
- 19 Nuages à gauche et à droite (zuǒyòu yún shǒu, 左右雲手)
- 20 Poing sous le coude (zhǒu dǐ chuí, 肘底捶)
- 21 Repousser le singe à droite (yòu dàoniǎnhóu, 右倒犖猴)
- 22 Repousser le singe à gauche (zuǒ dàoniǎnhóu, 左倒犖猴)
- 23 Repousser le singe à droite (yòu dàoniǎnhóu, 右倒犖猴)
- 24 Vol oblique (xié fēi, 斜飛)

Section 2 (dì èr jié, 第二節) / Séquence 6 (dì liù chuàn, 第六串)

- 25 Élever le bras (tí shǒu shàng shì, 提手上勢)
- 26 La grue blanche déploie ses ailes (báihè liàngchì, 白鶴亮翅)
- 27 Effleurer le genou gauche (zuǒ lǒuxī āobù, 左樓膝拗步)
- 28 L'aiguille au fond de la mer (hǎidǐ zhēn, 海底針)
- 29 Déployer l'éventail (shàn tǒng bèi, 扇捅臂)
- 30 Coup de poing oblique (piě shēn chuí, 撇身捶)
- 31 Dévier, bloquer, coup de poing (bān lán chuí, 搬攔捶)
- 32 Saisir la queue de l'oiseau (lǎn què wěi, 攬雀尾)

Séquence 7 (dì qī chuàn, 第七串)

- 33 Simple fouet (dān biān, 單鞭)
- 34 Nuages à gauche et à droite (zuǒyòu yúnshǒu, 左右雲手)
- 35 Nuages à gauche et à droite (zuǒyòu yúnshǒu, 左右雲手)
- 36 Nuages à gauche et à droite (zuǒyòu yúnshǒu, 左右雲手)
- 37 Simple fouet (dān biān, 單鞭)
- 38 Caresser l'encolure du cheval (gāo tàn mǎ, 高探馬)
- 39 Coup avec le dessus du pied droit (yòu fēnjiǎo, 右分腳)
- 40 Coup avec le dessus du pied gauche (zuǒ fēnjiǎo, 左分腳)

Séquence 8 (dì bā chuàn, 第八串)

- 41 Coup de talon gauche (zuǒ dēngjiǎo, 左蹬腳)
- 42 Effleurer le genou gauche (zuǒ lǒuxī āobù, 左樓膝拗步)
- 43 Effleurer le genou droit (yòu lǒuxī āobù, 右樓膝拗步)
- 44 Coup de poing vers le bas (zāi chuí, 栽捶)
- 45 Coup de poing oblique (piě shēn chuí, 撇身捶)
- 46 Dévier, bloquer, coup de poing (bān lán chuí, 搬攔捶)
- 47 Double coup avec la pointe du pied (èr qǐ, 二起)

Séquence 9 (dì jiǔ chuàn, 第九串)

- 48 Frapper le tigre à gauche (zuǒ dǎhǔ shì, 左打虎式)
- 49 Frapper le tigre à droite (yòu dǎhǔ shì, 右打虎式)
- 50 Coup de talon droit (yòu dēngjiǎo, 右蹬腳)
- 51 Frapper les oreilles de l'adversaire (shuāngfēng guàn'ěr, 雙風貫耳)
- 52 Coup de talon gauche (zuǒ dēngjiǎo, 左蹬腳)
- 53 Coup de talon droit (yòu dēngjiǎo, 右蹬腳)
- 54 Dévier, bloquer, coup de poing (bān lán chuí, 搬攔捶)
- 55 Fermeture apparente (rúfēng sībì, 如封似閉)
- 56 Croiser les avant-bras (shí zì shǒu, 十字手)