

DESCRIPTION DE YANGJIALAOJIA TAIJI TAOQUAN

PREMIERE SECTION : 20 Séquences

00. Saluer et entrer en posture de wuji (wu ji shi)
- 01. Le commencement du taijiquan (tai ji quan qi shi)**
- 02. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)**
03. Le simple fouet (dan bian)
04. Elever le bras (ti shou shang shi)
05. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang shi)
- 06. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)**
- 07. Jouer du pipa (shou hui pi pa)**
08. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)
09. Jouer du pipa (shou hui pi pa)
10. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)
11. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)
12. La fermeture apparente (ru feng si bi)
13. Croiser les avant-bras (shi zi shou)
- 14. Emporter le tigre à la montagne (bao hu gui shan)**
15. Le simple fouet en diagonale (xie dan bian)
- 16. Le poing sous le coude (zhou di chui)**
17. Reculer et repousser le singe (dao nian hou)
- 18. Le vol oblique (xie fei shi)**
19. Elever le bras (ti shou shang shi))

DEUXIEME SECTION : 25 Séquences

20. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang shi)
21. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)
- 22. Ramasser l'aiguille au fond de la mer (hai di zhen)**
23. Déployer l'éventail (shan tong bei)
24. Frapper avec le dos du poing (pie shen chui)
- 25. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)**
26. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)
27. Le simple fouet (dan bian)
28. Mouvoir les mains comme des nuages (yun shou)
29. Le simple fouet (dan bian)

- 30. **Caresser l'encolure du cheval (gao tan ma)**
- 31. Frapper avec le dessus du pied (zuo you fen jiao)
- 32. Donner un coup de talon (deng jiao)
- 33. Effleurer le genou et donner une impulsion (lou xi ao bu zhang)
- 34. Donner un coup de poing vers le bas (zai chui)
- 35. Frapper avec le dos du poing (pie shen chui)
- 36. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)
- 37. Donner un double coup avec la pointe des pieds (er qi jiao)
- 38. Frapper le tigre avec les poings (da hu shi)
- 39. Donner un coup de talon (deng jiao)
- 40. Frapper les oreilles de l'adversaire (shuang feng guan er)
- 41. Donner un coup de talon (deng jiao)
- 42. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)
- 43. La fermeture apparente (ru feng si bi)
- 44. Croiser les avant-bras (shi zi shou)

TROISIEME SECTION : 15 Séquences

- 45. Emporter le tigre à la montagne (bao hu gui shan)
- 46. Le simple fouet en diagonale (xie dan bian)
- 47. Le cheval sauvage déploie sa crinière (ye ma feng zong)
- 48. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)
- 49. Le simple fouet (dan bian)
- 50. La fille de jade lance la navette de tissage (yu nu chuan suo)
- 51. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)
- 52. Le simple fouet (dan bian)
- 53. Mouvoir les mains comme les nuages (yun shou)
- 54. Le simple fouet (dan bian)
- 55. Le serpent qui rampe (she shen xia shi)
- 56. Le faisan doré se tient sur une patte (jin ji du li)
- 57. Reculer et repousser le singe (dao nian hou)
- 58. Le vol oblique (xie fei shi)
- 59. Elever le bras (ti shou shang shi)

QUATRIEME SECTION : 24 Séquences

- 60. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang shi)
- 61. Effleurer le genou gauche et donner une impulsion (zuo lou xi ao bu zhang)
- 62. Ramasser l'aiguille au fond de la mer (hai di zhen)
- 63. Déployer l'éventail (shan tong bei)

- 64. Le serpent blanc darde sa langue (bai she tu xin)
- 65. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan chui)
- 66. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)
- 67. Le simple fouet (dan bian)
- 68. Mouvoir les mains comme les nuages (yun shou)
- 69. Le simple fouet (dan bian)
- 70. Caresser l'encolure du cheval (gao tan ma)
- 71. Le simple balayage du lotus (dan bai lian)
- 72. Donner un coup de poing vers le bas-ventre de l'adversaire
(zhi dang chui)
- 73. Saisir la queue de l'oiseau (lan que wei)
- 74. Le simple fouet (dan bian)
- 75. Le serpent qui rampe (she shen xia shi)
- 76. Avancer d'un pas en formant les 7 étoiles (shang bu qi xing)
- 77. Reculer d'un pas pour chevaucher le tigre (tui bu kua hu)
- 78. Le double balayage du lotus (shuang bai lian)
- 79. Tirer à l'arc sur le tigre (wan gong she hu)
- 80. Dévier, parer et donner un coup de poing (ban lan shui)
- 81. La fermeture apparente (ru feng si bi)
- 82. Croiser les avant-bras (shi zi shou)
- 83. Retour à la posture de wuji (he tai ji)