



# 太极拳<sup>36</sup>

<http://www.jingwu.asso.fr>

C'est un enchaînement de compétitions internationales (troisième génération). Il réunit différents styles de tai ji quan, ce qui permet d'augmenter les difficultés, d'enrichir et de dynamiser l'enchaînement traditionnel. Il est simple, fluide, logique et facile à mémoriser. Pour en assurer la qualité et faire ressortir son style, les pratiquants doivent avoir de très bonnes bases de wu shu, Cet enchaînement peut également être pratiqué par tous.

		yù bèi shì	预备势	préparation
		dì yī duàn	第一段	1re partie
一	yī	qǐ shì	起势	ouverture
二	èr	lán què wěi	揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau
三	sān	dān biān	单鞭	simple fouet
四	sì	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche
五	wǔ	lóu xī ào bù	搂膝拗步	brosser le genou
六	liù	tù bù yā zhǒu	退步压肘	écraser le coude en reculant
七	qī	téng kōng fēi jiǎo	腾空飞脚	coup de pied en sautant
八	bā	téng kōng bǎi lián 360 dù	腾空摆莲360度	coup de pied lotus 360° en sautant
九	jiǔ	què dì lóng	雀地龙	dragon qui rampe
		Dì èr duàn	第二段	2e partie
十	shí	zhóu dǐ chuí	肘底捶	poing sous le coude
十一	shí yī	dào jūan gōng	倒卷肱	repousser le singe
十二	shí èr	bān lǎn chuí	搬拦捶	coup de poing
十三	shí sān	yòu deng jiǎo	右蹬脚	coup de pied droit
十四	shí sì	shuāng fēng guān er	双峰贯耳	frapper les oreilles
十五	shí wǔ	zuǒ fēn jiǎo	左分脚	séparer le pied gauche
十六	shí liù	pǔ bù xià shì	仆步下势	serpent qui rampe
十七	shí qī	jīn jī dú lì	金鸡独立	le coq d'or
十八	shí bā	xuán fēng jiǎo 180 dù	旋风脚180度	coup de pied circulaire 180°
十九	shí jiǔ	dú lì tuō zhǎng	独立托掌	sur un pied - parer vers le haut
		Dì sān duàn	第三段	3e partie
二十	èr shí	zhǐ dāng chuí	指裆捶	coup de poing vers le bas
二十一	èr shí yī	yé mǎ fēn zōng	野马分鬃	séparer la crinière du cheval

二十二	èr shí èr	hǎi dǐ zhēn	海底针	l'aiguille au fond de la mer
二十三	èr shí sān	shǎn tōng bèi	闪通背	séparer les mains - comme un éventail
二十四	èr shí sì	tí shǒu shàng shì	提手上势	les mains levées
二十五	èr shí wǔ	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
二十六	èr shí liù	hòu chā tuǐ dī shì píng héng	后插腿低势平衡	la jambe passe derrière - équilibre en bas
		Dì sì duàn	第四段	4e partie
二十七	èr shí qī	bǎi lián zhuǎn tǐ 180 dù	摆莲转体180度	coup de pied lotus 180°
二十八	èr shí bā	dú lì bào zhǎng	独立抱掌	prendre un ballon sur une jambe
二十九	èr shí jiǔ	shuāng zhèn jiǎo	双震脚	frapper la terre avec les pieds
三十	sān shí	dēng jiǎo jià tuī	蹬脚架推	coup de pied en poussant
三十一	sān shí yī	yù nǚ chuān sūo	玉女穿梭	la fille de jade
三十二	sān shí èr	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme les nuages
三十三	sān shí sān	yán shǒu gōng chuí	掩手肱捶	cacher la main et coup de poing
三十四	sān shí sì	lán què wěi	揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau
三十五	sān shí wǔ	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
三十六	sān shí liù	shōu shì	收势	fermeture