



巴黎精武学校



陈式太极拳 (56)

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

		Dì yì duàn	第一段	1 ^{re} partie
一	yī	qǐ shì	起势	Ouverture
二	èr	yòu jīn gāng dǎo dūi	右金剛搗碓	Le gardien des cieux pile le mortier à droite
三	sān	lán zá yī	攔扎衣	Attacher les vêtements avec indolence
四	sì	yòu liù fēn sì bì	右六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures à droite
五	wǔ	zǔo dān biān	左单鞭	Simple fouet à gauche
六	liù	bān lān chuí	搬拦捶	Coups de marteau horizontaux
七	qī	hù xīn chuí	护心捶	Poing qui protège le cœur
八	bā	baí hè liàng chì	白鹤亮翅	La grue blanche déploie ses ailes
九	jiǔ	xí xíng ào bù	斜行拗步	Marcher en diagonale
十	shí	tí shōu	提收	Lever le genou
十一	shí yī	qián tǎng	前踮	Pas en avant
十二	shí èr	yòu yán shǒu gōng chuí	右掩手肱捶	Cacher la main et coup de poing (droit)
十三	shí sān	pī shēn chuí	披身捶	Bloquer à gauche à droite
十四	shí sì	bèi zé kào	背折靠	Heurter par le dos
十五	shí wǔ	qīng lóng chū shuǐ	青龙出水	Le dragon vert émerge de l'eau
十六	shí liù	zǎn shǒu	斩手	Couper la main
十七	shí qī	fān huā wǔ xiù	翻花舞袖	Semer les fleurs et danser avec les manches longues
十八	shí bā	hǎi dǐ fān huā	海底翻花	Tourner le fond de la mer
十九	shí jiǔ	zǔo yán shǒu gōng chuí	左掩手肱捶	Cacher la main et coup de poing (gauche)
二十	èr shí	zǔo liù fēn sì bì	左六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures (gauche)
二十一	èr shí yī	yòu dān biān	右单鞭	Simple fouet à droite
		Dì èr duàn	第二段	2 ^e partie
二十二	èr shí èr	yòu yún shǒu	右云手	Mouvoir les mains comme les nuages vers la droite
二十三	èr shí sān	zuǒ yún shǒu	左云手	Mouvoir les mains comme les nuages vers la gauche
二十四	èr shí sì	gāo tàn mǎ	高探马	Caresser l'encolure du cheval
二十五	èr shí wǔ	yòu lián zhū pào	右连珠炮	Canon de pétards à droite
二十六	èr shí liù	zǔo lián zhū pào	左连珠炮	Canon de pétards à gauche
二十七	èr shí qī	shǎn tōng bèi	闪通背	Éclair dans le dos
		Dì sān duàn	第三段	3 ^e partie
二十八	èr shí bā	zhǐ dāng chuí	指裆捶	Coup dans l'entre cuisse
二十九	èr shí jiǔ	baí yuán xiàn guǒ	白猿献果	Le singe blanc offre des fruits
三十	sān shí	shuāng tuī shǒu	双推手	Pousser les mains

三十一	sān shí yī	zhōng pán	中 盘	Déchirer en opposition
三十二	sān shí èr	qián zhāo	前 招	Tour en avant
三十三	sān shí sān	hòu zhāo	后 招	Tour en arrière
三十四	sān shí sì	yòu yè mǎ fēn zōng	右野马分鬃	Séparer la crinière du cheval à droite
三十五	sān shí wǔ	zuǒ yè mǎ fēn zōng	左野马分鬃	Séparer la crinière du cheval à gauche
三十六	sān shí liù	bǎi lián diē chà	摆莲跌叉	Double lotus
三十七	sān shí qī	zuǒ yòu jīn jī dú lì	左右金鸡独立	Le coq d'or debout sur une patte à gauche à droite
		Dì sì duàn	第四段	4 ^e partie
三十八	sān shí bā	dao juǎn gōng	倒卷肱	Repousser le singe
三十九	sān shí jiǔ	tui bù yā zhǒu	退步压肘	Écraser sur le coude en reculant
四十	sì shí	cā jiǎo	擦脚	Frotter le pied
四十一	sì shí yī	dēng yī gēn	蹬一根	Coup de pied horizontal
四十二	sì shí èr	hǎi dǐ fān huā	海底翻花	Tourner le fond de la mer
四十三	sì shí sān	jī dì chuí	击地捶	Coup de poing vers le sol
四十四	sì shí sì	fān shēn èr qǐ	翻身二起	Double coup de pied en tournant le corps
四十五	sì shí wǔ	shuāng zhèn jiǎo	双震脚	Frapper la terre avec les pieds
四十六	sì shí liù	dēng jiǎo	蹬脚	Coup de pied vertical
四十七	sì shí qī	yù nǚ chuān sūo	玉女穿梭	La fille de jade lance sa navette
四十八	sì shí bā	shùn luán zhǒu	顺鸾肘	Coup de coudes
四十九	sì shí jiǔ	gǔo biān pào	裹鞭炮	Coup de poing vers les côtés
五十	wǔ shí	què dì lóng	雀地龙	Le dragon se soulève
五十一	wǔ shí yī	shàng bù qī xīng	上步七星	Pas en avant et sept étoiles
五十二	wǔ shí èr	tui bù kùā hù	退步跨虎	Vaincre le tigre en reculant
五十三	wǔ shí sān	zhuǎn shēn bǎi lián	转身摆莲	Balayer le lotus
五十四	wǔ shí sì	dāng tóu pào	当头炮	Canon en avant
五十五	wǔ shí wǔ	zuǒ jīn gāng dǎo dūi	左金剛搗碓	Le gardien des cieux pile le mortier à gauche
五十六	wǔ shí liù	shōu shì	收势	Fermeture