



# 法国精武学院



## 太极刀 (13)

<https://haokan.baidu.com/v?pd=wisenatural&vid=4729385661240779441>

一	shāng bù qī xīng	上步七星	Avancer- former les 7 étoiles
二	tuì bù chēng zhǎng	退步撑掌	Reculer d'un pas et porter le ciel
三	gōng bù jiāo dāo	弓步交刀	Gong bu - Changer le sabre de main
四	gōng bù xié cì	弓步斜刺	Gong bu piquer en diagonal
五	gōng bù píng cì	弓步平刺	Gong bu piquer horizontal
六	gōng bù liáo dāo	弓步撩刀	Gong bu couper inverser
七	huàn bù tuī dāo	换步推刀	Changer les pieds pousser le sabre
八	dú lì pī dāo	独立劈刀	Sur un pied couper
九	gōng bù liáo dāo	弓步撩刀	Gong bu couper - inverser
十	jià dāo tuī zhǎng	架刀推掌	Bloquer en haut et pousser avec la paume
十一	zhuǎn shēn zhā dāo	转身扎刀	Tourner et piquer horizontal
十二	chán tóu pī dāo	缠头劈刀	Gong bu – chan tou - couper
十三	gōng bù píng tuī	弓步平推	Gong bu pousser horizontal
十四	zhuǎn shēn cáng dāo	转身藏刀	Tourner et cacher le sabre
十五	gōng bù shàng cì	弓步上刺	Gong bu piquer vers le haut
十六	gōng bù píng tuī	弓步平推	Gong bu pousser horizontal
十七	zhuǎn shēn cáng dāo	转身藏刀	Tourner et cacher le sabre
十八	gōng bù shàng cì	弓步上刺	Gong bu piquer vers le haut
十九	gōng bù píng tuī	弓步平推	Gong bu, pousser horizontalement
二十	zhuǎn shēn cáng dāo	转身藏刀	Tourner et cacher le sabre
二十一	dú lì zhā dāo	独立扎刀	Sur un pied piquer vers l'avant
二十二	tiào bù pī dāo	跳步劈刀	Cacher le sabre

二十三	<b>bào dāo pāi jiǎo</b>	抱刀拍脚	Prendre le sabre coup de pied
二十四	<b>zuǒ dǎ hǔ shì</b>	左打虎势	Frapper le tigre à gauche
二十五	<b>yòu dǎ hǔ shì</b>	右打虎势	Frapper le tigre à droite
二十六	<b>bào dāo fēn jiǎo</b>	抱刀分脚	Prendre le sabre coup de pied
二十七	<b>dú lì pī dāo</b>	独立劈刀	Sur un pied couper
二十八	<b>zhuǎn shēn cáng dāo</b>	转身藏刀	Tourner et cacher le sabre
二十九	<b>gōng bù píng tuī</b>	弓步平推	Gong bu pousser le sabre vers l'avant
三十	<b>jìn bù sǎo dāo</b>	进步扫刀	Avancer - balayer
三十一	<b>zhuǎn yāo liáo dāo</b>	转腰撩刀	Tourner et lever le sabre
三十二	<b>pú bù pī dāo</b>	仆步劈刀	Pu bu - couper
三十三	<b>dú lì liáo dāo</b>	独立撩刀	Sur un pied couper vers le haut
三十四	<b>tiào bù pī dāo</b>	跳步劈刀	Changer de pied cacher le sabre
三十五	<b>chán tóu pī dāo</b>	缠头劈刀	Chan tou - couper
三十六	<b>bào dāo dǎ quán</b>	抱刀打拳	Xu bu frapper
三十七	<b>shōu shì huán yuán</b>	收势还原	fermeture

## LES 18 MOUVEMENTS DU SABRE

- 01 - Commencer
- 02 - Un pas - les sept étoiles
- 03 - Reculer - chevaucher le tigre
- 04 - Changer le sabre de main
- 05 - Esquiver - percer
- 06 - Un pas - piquer à plat
- 07 - Repousser le sabre, à g. et à d.
- 08 - Sur un pied, trancher
- 09 - Frapper de bas en haut, à g. et à d.
- 10 - Chang-E se sauve sur la Lune
- 11 - La fille de jade lance la navette
- 12 - Sur un pied, trancher
- 13 - Sauter - cacher le sabre
- 14 - Le dragon vert sort de l'eau
- 15 - Pousser le sabre horizontalement
- 16 - Lever un pied, puis l'autre
- 17 - Porter le tigre accroupi sur ses épaules
- 18 - Coups de pied des canards mandarins
- 19 - Sur un pied, trancher

- 20 - Pivoter - faire tourner le sabre au-dessus de la tête - cacher le sabre
- 21 - Couper en deux à hauteur de la taille
- 22 - Partager l'eau, à g. et à d.
- 23 - Sauter - piquer
- 24 - Jeter la navette
- 25 - Sur un pied, trancher vers le bas
- 26 - Esquiver - percer
- 27 - Bian-Huo rapporte une pierre
- 28 - Terminer l'enchaînement au sabre

## Sabre, poème en treize vers

1. Avancer vers les 7 étoiles, chevaucher le tigre, croiser le sabre.
2. Avancer pour débarrasser, se jeter de côté et se déplacer, l'esprit est élevé.
3. Regarder à gauche, regarder à droite, séparer les bras de chaque côté.
4. Le grue blanche déploie ses ailes paumes aux 5 étoiles.
5. Le vent emporte la fleur de lotus, sous la feuille la cache.
6. La fille de jade lance la navette dans les huit directions.
7. Trois étoiles s'ouvrent et se ferment, se déploient à leur gré.
8. Elévation double du pied, frapper le tigre.
9. Se tourner en biais et élever le pied en canard mandarin.
10. Pousser le bateau en suivant le courant, se servir du fouet comme d'une perche.
11. Position basse et se ferme en trois fois.
12. Séparer l'eau à gauche et à droite et sauter la porte du dragon.
13. Bian He ramène la pierre précieuse et le phénix rentre dans son nid.