

# Tai Ji Quan (16)

Extrait de « grades de wu shu en Chine » ISBN 7-81051-200-5/G-184

|    |         |                        |        |   |
|----|---------|------------------------|--------|---|
| 一  | yī      | qǐ shì                 | 起势     | ouverture   |
| 二  | èr      | zuǒ yòu yé mǎ fēn zōng | 左右野马分鬃 | séparer la crinière du cheval                         |
| 三  | sān     | bái hè liàng chì       | 白鹤亮翅   | la grue blanche déploie ses ailes                     |
| 四  | sì      | zuǒ yòu lǒu xī ào bù   | 左右搂膝拗步 | brosser le genou à gauche – à droite                  |
| 五  | wǔ      | jìn bù bān lán chuí    | 进步搬拦捶  | coup de poing   |
| 六  | liù     | rú fēng sì bì          | 如封似闭   | dégager – pousser                                     |
| 七  | qī      | dān biān               | 单鞭     | simple fouet  |
| 八  | bā      | shǒu huī pí pa         | 手挥琵琶   | jouer du pipa   |
| 九  | jiǔ     | dào juǎn gōng          | 倒卷肱    | reculer en repoussant le singe                        |
| 十  | shí     | zuǒ yòu chuān sūo      | 左右穿梭   | la fille de jade lance la navette à gauche - à droite |
| 十一 | shí yī  | hǎi dǐ zhēn            | 海底针    | l'aiguille au fond de la mer                          |
| 十二 | shí èr  | shǎn tōng bì           | 闪通臂    | séparer les mains comme un éventail                   |
| 十三 | shí sān | yún shǒu               | 云手     | mouvoir les mains comme des nuages                    |
| 十四 | shí sì  | zuǒ yòu lán què wěi    | 左右揽雀尾  | saisir la queue de l'oiseau                           |
| 十五 | shí wǔ  | shí zì shǒu            | 十字手    | croiser les mains                                     |
| 十六 | shí liù | shōu shì               | 收势     | fermeture   |