



# Tai Chi Chuan Style Yang d'Origine Forme - 1<sup>ère</sup> Partie

**Ecole de  
Villeurbanne**

**N° du mouvement / Nom du mouvement / Orientation**

1. Ouverture	N	
2. Ouverture avec cercles	N	
3. Saisir la queue de l'oiseau		
a. Parer de la main gauche	N	
b. Parer des 2 mains	E	
c. Tirer	NE	
d. Presser	E	
e. Repousser	E	
f. Simple manœuvre à gauche	NO	
g. Simple manœuvre à droite	NE	
4. Simple fouet	O	
5. Lever les mains	N	
a. Tirer		
b. Coup de coude		
c. Parer de la main droite		
6. La grue blanche déploie l'aile droite	O	
7. Brosser le genou gauche	O	
8. Jouer du pipa	O	
9. Brosser le genou gauche	O	
10. Brosser le genou droit	O	
11. Brosser le genou gauche	O	
12. Jouer du pipa	O	
13. Brosser le genou gauche	O	
14. Avancer et frapper du poing	O	
a. Parer vers le bas		
b. Frappe circulaire et pousser		
c. Frapper du poing		
15. Fermeture apparente	O	
a. Tirer		
b. Repousser		
16. Croiser les mains	N	