



Tai Chi Chuan

Style Yang d'Origine

Forme - 1^{ère} Partie

Ecole de
Villeurbanne

N° du mouvement / Nom du mouvement / Orientation à la fin du mouvement (bassin)

1.	Ouverture [<i>Préparation</i>]	N	
2.	Ouverture avec cercles	N	
3.	(Saisir la queue de l'oiseau)		
a.	Parer <i>de la main gauche</i>	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	NE	
b.	Coup de coude	NE	
c.	Parer <i>de la main droite</i>	N	
6.	La grue blanche déploie l'aile droite	O	
7.	Brosser le genou à gauche	O	
8.	Jouer du pipa	O	
9.	Brosser le genou à gauche	O	
10.	Brosser le genou à droite	O	
11.	Brosser le genou à gauche *	O	
12.	Jouer du pipa *	O	
13.	Brosser le genou à gauche *	O	
14.	(Avancer et frapper du poing)		
a.	Parer vers le bas	SO	
b.	Frappe circulaire et pousser	NO	
c.	Frapper <i>du poing</i>	O	
15.	Fermeture apparente	O	
a.	(Tirer	NO)	
b.	(Repousser	O)	
16.	Croiser les mains	N	

* : déjà vu de ces mouvements.