



Tai Chi Chuan

Style Yang d'Origine

Forme - 1^{ère} Partie

Ecole de
Villeurbanne

N° du mouvement / Nom du mouvement / Orientation

1.	Préparation/(<i>Ouverture</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	
	b. Coup de coude	
	c. Parer <i>de la main droite</i>	
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	O
	a. Parer vers le bas	
	b. Frappe circulaire et pousser	
	c. Frapper <i>du poing</i>	
15.	Fermeture apparente	O
	a. Tirer	
	b. Repousser	
16.	Croiser les mains	N