

Tai Chi Chuan

1 YU PEI SHIH	Preparatory position	Position préparatoire
2 T'AI CHI CH'I SHIH	T'ai Chi Ch'uan, starting movement	T'ai Chi Ch'uan, mouvement de départ
3 LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
4 TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
5 T'I SHOU	Close hands	Rapprocher les mains
6 PAI HO LIANG CH'IH	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
7 TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
8 SHOU HUI P'I P'A	Playing the guitar	Jouer de la guitare
9 TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
10 YU LOU HSI NIU PU	Brush right knee and push	Brosser le genou droit et pousser
11 TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
12 SHOU HUI P'I P'A	Playing the guitar	Jouer de la guitare
13 TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
14 THIN PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Faire un pas en avant et donner un coup de poing
15 JU FENG SZU PI	Retreat and seal	Se retirer et sceller
16 SHIH TZU SHOU	Cross hands	Croiser les mains
17 PAO HU KUEI SHAN	Carry tiger and return to the mountain	Porter le tigre et retourner à la montagne
18 CHOU TI K'AN CH'UI	Fist under the elbow	Poing sous le coude
19 TAO NIEN HOU	Step back and repulse the monkey	Pas en arrière et repousser le singe
20 HSIEH FEI SHIH	Slant flying	Vol en oblique
21 T'I SHOU	Close hands	Rapprocher les mains
22 PAI HO LIANG CH'IH	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
23 TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
24 HAI TI CHEN	Needle at the bottom of the sea	Aiguille au fond de la mer
25 SHAN T'UNG PI	Raise arms and push	Élever les bras et pousser
26 P'IEH SHEN CH'UI	Fist near the waist	Poing près de la taille
27 SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Un pas en avant et donner un coup de poing
28 LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
29 TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
30 YUN SHOU	Cloud hands	Mains nuages
31 TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
32 KAO T'AN MA	High pat on horse	Caresser l'encolure du cheval
33 YU FEN CHIO	Right side kick	Coup de pied sur le côté droit
34 TSO FEN CHIO	Left side kick	Coup de pied sur le côté gauche
35 CHUAN SHEN TENG CHIO	Turn back and kick	Tourner et coup de pied
36 TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
37 YU LOU HSI NIU PU	Brush right knee and push	Brosser le genou droit et pousser
38 CHIN PU TSAI CH'UI	Step forward and punch down	Pas en avant et coup de poing vers le bas
39 P'IEH SHEN CH'UI	Fist near the waist	Poing près de la taille
40 SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Pas en avant et coup de poing
41 HSIEH SHEN YU TENG CHIO	Right heel kick	Coup de talon droit
42 TA HU SHIH	Strike the tiger	Frapper le tigre
43 HUI SHEN YU TENG CHIO	Retreat and kick	Se retirer et coup de pied
44 SHUANG FENG KUAN ERH	Double wind through the ears	Double vent à travers les oreilles

45 TSO TENG CHIO	Left heel kick	Coup de talon gauche
46 CHUAN SHEN YU TENG CHIO	Turn around and kick	Tourner et donner un coup de pied
47 SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Pas en avant et coup de poing
48 JU FENG SZU PI	Retreat and seal	Se retirer et sceller
49 SHI TZU SHOU	Cross hands	Croiser les mains
50 PAO HU KUEI SHAN	Carry tiger and return to the mountain	Porter le tigre et retourner à la montagne
51 HSIEH TAN PIEN	Diagonal single whip	Simple fouet diagonal
52 YEH MA FEN TSUNG	Wild horse separates its mane	Cheval sauvage sépare sa crinière
53 LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
54 TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
55 YU NU CH'UAN SO	Fair lady at the shuttle	Belle dame à la navette
56 LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
57 TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
58 YUN SHOU	Cloud hands	Mains nuages
59 TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
60 TAN PIEN HSIA SHIH	Single whip lower posture	Simple fouet en posture basse
61 CHIN CHI TU LI	Golden cock stands on one leg	Coq doré se tient sur une patte
62 TAO NIEN HOU	Step back and repulse the monkey	Pas en arrière et repousser le singe
63 HSIEH FEI SHIH	Slant flying	Vol en oblique
64 T'I SHOU	Close hands	Rapprocher les mains
65 PAI HO LIANG CH'IH	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
66 TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
67 HAI TI CHEN	Needle at the bottom of the sea	Aiguille au fond de la mer
68 SHAN T'UNG PI	Raise arms and push	Élever les bras et pousser
69 PAI SHE T'U HSIN	White snake strike his tongue	Serpent blanc darde sa langue
70 SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Pas en avant et coup de poing
71 LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
72 TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
73 YUN SHOU	Cloud hands	Mains nuages
74 TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
75 KAO T'AN MA	High pat on horse	Caresser l'encolure du cheval
76 TAI CH'UAN CHANG	Thrust out palm	Étendre soudain la paume
77 CHUAN SHEN SHIH TZU T'UI	Turn back and cross-kick	Tourner et coup de poing transversal
78 CHIN PU CHIH TANG CH'UI	Step forward and punch groin	Pas en avant et coup de poing à l'aîne
79 LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail (with step)	Étreindre la queue du paon (avec le pas)
80 TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
81 TAN PIEN HSIA SHIH	Single whip lower posture	Simple fouet en posture basse
82 SHANG PU CH'I HSING CH'UI	Step forward and cross-punch	Pas en avant et coup de poing transversal
83 T'UI PU K'UA HU	Step back and ride tiger	Pas en arrière et enjamber le tigre
84 CHUAN SHEN SHUANG PAI LIEN	Turn around and slap-kick	Tourner et coup de pied frappé
85 WAN KUNG SHE HU	Pull bow and shoot tiger	Bander l'arc et décocher sur le tigre
86 SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Pas en avant et coup de poing
87 JU FENG SZU PI	Retreat and seal	Se retirer et sceller
88 SHI TZU SHOU	Cross hands	Croiser les mains
89 HO T'AI CHI	Tai Chi Ch'uan, ending movement	Tai Chi Ch'uan, mouvement de clôture