

# Taiji Quan 103 Mouvements

	<i>Pinyin</i>	<i>Anglais</i>	<i>Français</i>
1.	<b>yu bei</b>	<b>Preparation</b>	<b>Préparation</b>
2.	qi shi	Beginning	Commencement
3.	lan que wei	Grasp the Bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
4.	dan bian	Single whip	Simple fouet
5.	ti shou shang shi	Raise Hands and Step Forward	Mains levées (côté droit)
6.	bai he liang chi	White Crane Spreads its Wings	La grue Blanche déploie ses ailes
7.	zuo lou xiao bu	Left Brush Knee	Brosser le genou (côté gauche)
8.	shou hui pipa	Hand Strums the Lute	Jouer au pipa
9.10.11	zuo lou xiao bu	Brush Knee and Push. L. R. L.	Brosser le genou G-D-G
12.	shou hui pipa	Hand Strums the Lute	Jouer au pipa
13.	zuo lou xiao bu	Left Brush Knee	Brosser le genou côté gauche
14.	jin bu ban lan chui	Step forward, Parry Block and Punch	Avancer, parer et coup de poing
15.	ru feng si bi	Apparent Close Up	Fermeture apparente
16.	shi zi shou	Cross Hands	Mains croisées
17.	<b>bao hu gui shan</b>	<b>Embrace the Tiger and Return to Mountain</b>	<b>Emporter le tigre dans la montagne</b>
18.	zhou di (kan4) chui	Fist Under Elbow	Coup de poing direction coude
19.20.21	zuo dao nian hou	Step Back and Repulse the Monkey, L. R. L.	Reculer et repousser le singe D-G-D
22.	xie fei shi	Diagonal Flying	Vol en diagonal
23.	ti shou shang shi	Raise Hands and Step Forward	Mains levées (côté droit)
24.	bai he liang chi	White Crane Spreads its Wings	La grue Blanche déploie ses ailes
25.	zuo lou xiao bu	Left Brush Knee	Brosser le genou (côté gauche)
26.	hai di zhen	Needle at Sea Bottom	Aiguille au fond de la mer
27.	shan tong bei	Fan Through the Back	Déployer l'éventail
28.	zhuan shen pie shen chui	Turn Body and Chop with Fist	Retourner et donner un revers de poing
29.	jin bu ban lan chui	Step Forward, Parry Block and Punch	Avancer, parer et coup de poing
30.	shang bu lan que wei	Step Forward and Grasp the Bird's Tail	Saisir la queue de l'oiseau
31.	dan bian	Single whip	Simple fouet
32.33.34	zuo you yun shou	Cloud Hands (x3)	Mouvoir comme les nuages (x3)
35.	dan bian	Single whip	Simple fouet
36.	gao tan ma	High Pat on Horse	Caresser l'encolure du cheval
37.	you fen jiao	Right Separation Kick	Séparer et coup de pied à Droite
38.	zuo fen jiao	Left Separation Kick	Séparer et coup de pied à Gauche
39.	zhuan shen zuo deng jiao	Turn Body and Left Heel Kick	Se retourner et coup de talon à gauche
40.	zuo lou xiao bu	Left Brush Knee	Brosser le genou (côté Gauche)
41.	you lou xiao bu	Right Brush Knee	Brosser le genou (côté Droit)
42.	jin bu zai chui	Step Forward and Punch Down	Coup de poing direction le genou
43.	zhuan shen pie shen chui	Turn Body and Chop with Fist	Se retourner et revers du poing
44.	jin bu ban lan chui	Step Forward, Parry Block and Punch	Avancer et coup de poing au corps
45.	You deng jiao	Right Heel Kick	Coup de pied droit
46.	zuo da hu shi	Left Strike Tiger	Frapper le tigre à Gauche.
47.	you da hu shi	Right Strike Tiger	Frapper le tigre à Droite.
48.	hui shen you deng jiao	Turn Body and Right Heel Kick	Coup de talon Droit.
49.	shuang feng guan er	Twin Fists Strike Opponents Ears	Double coup de poing aux oreilles
50.	zuo deng jiao	Left Heel Kick	Coup de talon Gauche
51.	zhuan shen you deng jiao	Turn Body and Right Heel Kick	Tourner et coup de talon Droit
52.	Jin bu ban lan chui	Step Forward, Parry Block and Punch	Avancer, parer et coup de poing
53.	ru feng si bi	Apparent Close Up	Fermeture apparente
54.	shi zi shou	Cross Hands	Mains Croisées

<b>55.</b>	<b>bao hu gui shan</b>	<b>Embrace the Tiger and Return to Mountain</b>	<b>Emporter le tigre dans la montagne</b>
56.	xie dan bian	Diagonal Single Whip	Simple fouet en diagonal
57.	you ye ma fen zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Séparer la crinière de cheval côté D
58.	zuo ye ma fen zong	Parting Wild Horse's Mane, Left	Séparer la crinière de cheval côté G
59.	you ye ma fen zong	Parting Wild Horse's Mane, Right	Séparer la crinière de cheval côté D
60.	lan que wei	Grasp the Bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau (4 portes)
61.	dan bian	Single Whip	Simple fouet
62.	yu nu chuan suo	Fair Lady Works at Shuttles	La fille de jade lance ses navettes
63.	lan que wei	Grasp the Bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau (4 portes)
64.	dan bian	Single Whip	Simple fouet
65.66.67	zuo you yun shou	Cloud Hands (x3)	Mouvoir comme des nuages (x3)
68.	dan bian	Single Whip	Simple fouet
69.	xia shi	Snake Creeps Down	Le serpent qui rampe (1 <sup>er</sup> )
70.	zuo jin ji du li	Golden Rooster Stands on One Leg, Left	Le coq doré sur la patte G.
71.	you4 jin1 ji1 du2 li	Golden Rooster Stands on One Leg, Right	Le coq doré sur la patte G.
72.73.74	you dao nian hou	Step Back and Repulse the Monkey, L. R. L.	Reculer et repousser le singe D-G-D
75.	xie fei shi	Diagonal Flying	Vol en diagonal
76.	ti shou shang shi	Raise Hands and Step Forward	Mains levees (côté droit)
77.	bai he liang chi	White Crane Spreads its Wings	La grue Blanche déploie ses ailes
78.	zuo lou xiao bu	Left Brush Knee and Push	Brosser le genou (côté gauche)
79.	hai di zhen	Needle at Sea Bottom	Aiguille au fond de la mer
80.	shan tong bei	Fan Through the Back	Déployer l'éventail
81.	zhuan shen bai she tu xin	Turn Body and White Snake Spits out Tongue	Se retourner et le serpent blanc darne sa langue
82.	jin bu ban lan chui	Step Forward, Parry Block and Punch	Avancer, parer et coup de poing
83.	shang bu lan que wei	Step Forward and Grasp the Bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau (4 portes)
84.	dan1 bian1	Single Whip	Simple fouet
85.86.87	zuo you yun shou	Cloud Hands (x3)	Mouvoir comme des nuages (x3)
88.	dan bian	Single Whip	Simple fouet
89.	gao tan ma chuan zhang	High Paton On Horse with Palm Thrust	Caresser l'encolure du cheval
90.	Shi zi tui	Cross Kick	Se retourner et coup de talon
91.	jin bu zhi dang chui	Step Forward and Punch Groin	Avancer et coup de poing au bas ventre
92.	shang bu lan que wei	Step Forward and Grasp the Bird's tail	Avancer et saisir la queue de l'oiseau
93.	dan bian	Single Whip	Simple fouet
94.	xia shi	Snake Creeps Down	Le serpent qui rampe
95.	shang bu qi xing	Step Forward Seven Stars	Aller vers les 7 étoiles
96.	tui bu kua hu	Step back and Ride the Tiger	Reculer et chevaucher le tigre
97.	zhuan shen bai lian	Turn Body and Swing Over Lotus	Tourner le corps et balayer le lotus
98.	wan gong she hu	Bend the Bow and Shoot the Tiger	Tendre l'arc et tirer sur le tigre
99.	jin bu ban lan chui	Step Forward, Parry Block and Punch	Avancer, parer et coup de poing
100.	ru feng si bi	Apparent Close Up	Fermeture apparente
101.	shi zi shou	Cross Hands	Mains croisées
102.	shou1 shi	Closing	Fermeture
<b>103.</b>	<b>huan yuan</b>	<b>Retun to Normal</b>	<b>Retour à la position initiale</b>

