

ENCHAINEMENT TAI JI QUAN style Yang

Première partie

- 1- Ouverture
- 2- Saisir la queue de l'oiseau à droite
- 3- Saisir la queue de l'oiseau à gauche
- 4- Parer
- 5- Reculer
- 6- Presser
- 7- Pousser
- 8- Simple fouet
- 9- Elever les mains et se pencher en avant
- 10- La Grue déploie ses ailes
- 11- Brosse le genou gauche, un pas en avant
- 12- Jouer du pipa
- 13- Brosse le genou gauche, un pas en avant
- 14- Brosse le genou droit
- 15- Brosse le genou gauche
- 16- Jouer du pipa
- 17- Brosse le genou gauche
- 18- Tourner le corps et rotation du poignet
- 19- Pas en avant, dévier vers le bas, parer et donner un coup de poing
- 20- Sceller fermement
- 21- Porter le tigre et retourner à la montagne
- 22- Fermeture de Tai Ji

Deuxième partie

- 1- Parer
- 2- Reculer
- 3- Presser
- 4- Pousser
- 5- Simple fouet
- 6- Le Point sous le coude
- 7- Reculer et repousser le singe à gauche
- 8- Reculer et repousser le singe à droite
- 9- Reculer et repousser le singe à gauche
- 10- Voler à l'oblique
- 11- Elever les mains et se pencher en avant
- 12- La Grue déploie ses ailes
- 13- Brosse le genou, un pas en avant
- 14- Aller chercher l'aiguille au fond de la mer
- 15- Déployer l'éventail
- 16- Tourner le corps et rotation du poignet
- 17- Pas en avant, dévier vers le bas, parer et donner un coup de poing
- 18- Pas en avant, parer
- 19- Reculer

- 20- Presser
- 21- Pousser
- 22- Simple fouet
- 23- Mouvoir les mains comme des nuages à droite
- 24- Mouvoir les mains comme des nuages à gauche
- 25- Mouvoir les mains comme des nuages à droite
- 26- Simple fouet
- 27 - Debout haut à la recherche du cheval'
- 28- Séparer le pied droit
- 29- Séparer le pied gauche
- 30- Tourner et donner un coup de talon gauche
- 31- Brosser le genou gauche, un pas en avant
- 32- Brosser le genou droit, un pas en avant
- 33- Pas en avant et donner un coup de poing vers le bas
- 34- Tourner le corps et faire pivoter le bras
- 35- Pas en avant, dévier vers bas, parer et donner un coup de poing
- 36- Coup de pied à droite
- 37- Frapper le tigre à droite
- 38- Frapper le tigre à gauche
- 39- Coup de pied à droite
- 40- Les deux piques frappent les oreilles
- 41- Coup de pied à gauche
- 42- Tourner et donner un coup de talon à droite
- 43- Tourner le corps et rotation des mains
- 44- Pas en avant, dévier vers le bas, parer et donner un coup de poing
- 45- Sceller fermement
- 46- Porter le tigre et retourner à la montagne
- 47 - Fermeture de Tai Ji

Troisième partie

- 1- Parer
- 2- Reculer
- 3- Presser
- 4- Pousser
- 5- Simple fouet
- 6- Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
- 7- Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche
- 8- Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
- 9- Saisir la queue de l'oiseau à gauche
- 10- Parer
- 11- Reculer
- 12- Presser.
- 13- Pousser
- 14- Simple fouet
- 15- La Belle tisse avec la navette à gauche
- 16- La Belle tisse avec la navette à droite
- 17- La Belle tisse avec la navette à gauche
- 18- La Belle tisse avec la navette à droite

- 19- Saisir la queue de l'oiseau à gauche
- 20- Parer
- 21- Reculer
- 22- Presser
- 23- Pousser
- 24- Simple fouet
- 25- Mouvoir les mains comme des nuages à droite
- 26- Simple fouet
- 27- Le Serpent qui rampe
- 28- Le Coq dort debout sur la patte gauche
- 29- Le Coq dort debout sur la patte droite
- 30- Reculer et repousser le singe à gauche
- 31- Voler à l'oblique
- 32- Elever les mains et se pencher en avant
- 33- La Grue déploie ses ailes
- 34- Brosser le genou gauche, un pas en avant
- 35- Aller chercher l'aiguille au fond de la mer
36. Déployer l'éventail
- 37- Le Serpent crache son venin
- 38- Pas en avant, dévier vers le bas, parer et donner un coup de poing
- 39- Pas en avant, parer
- 40- Reculer
- 41- Presser
- 42- Pousser
- 43- Simple fouet
- 44- Mouvoir les mains comme des nuages à droite
- 45- Simple fouet
- 46- Debout haut à la recherche du cheval
- 47- Croiser les mains
- 48- Tourner et donner un coup de pied
- 49- Brosser le genou et donner un coup de poing vers le bas
- 50- Pas en avant, parer
- 51- Reculer
- 52- Presser
- 53- Pousser
- 54- Simple fouet
- 55- Le Serpent qui rampe
- 56- Pas en avant vers les sept étoiles.
- 57- Reculer et chevaucher le tigre
- 58- Tourner le corps et balayer le lotus avec la jambe
- 59- Tendre l'arc et tirer sur le tigre
- 60- Tourner le corps et faire un cercle avec la main
- 61- Pas en avant, dévier vers le bas, parer et donner un coup de poing
- 62- Sceller fermement
- 63- Porter le tigre et retourner à la montagne
- 64- Fermeture de Tai Ji
- 65- Revenir à la posture initiale.