

Tai Chi Chuan Style Yang

108 mouvements première partie : la terre

1. Ouvrir. Monter les mains

2. Harmoniser le yin et le yang

3. Parer à droite

4. Parer à gauche (90°)

5. Saisir la queue de l'oiseau :
Parer à droite (peng) / Tirer (lu) / Presser (ji) / Pousser (an)

6. Simple fouet

7. Mains levées

8. Poing sous le coude

9. Brosser le genou gauche sur place

10. Jouer du pipa

11. Brosser le genou gauche

12. Brosser le genou droit

13. Brosser le genou gauche

14. Jouer du pipa

15. Un pas en avant, dévier vers le bas (coup de poing retourné)

16. Parer et frapper du poing (coup de poing direct)

17. Ramener et pousser (fermeture apparente)

18. Croiser les mains (embrasser le tigre)