

Tai Chi Chuan Style Yang

108 mouvements deuxième partie : l'homme

1. Embrasser le tigre et le reporter à la montagne

2. Saisir la queue de l'oiseau en marchant (tirer, presser et pousser)

3. Se retourner, mettre le poing sous le coude

4. Reculer en repoussant le singe

5. Reculer en repoussant le singe

6. Reculer en repoussant le singe

7. Vol oblique

8. Mains levées (Élever les mains)

9. La grue blanche déploie ses ailes

10. Brosser le genou gauche

11. Aller chercher l'aiguille au fond de la mer (Séparer les mains puis)

12. Ouvrir de dos comme un éventail

13. Se retourner et frapper du poing

14. Un pas en avant, dévier vers le bas, parer et frapper du poing

15. Fermeture apparente

16. Tirer vers la gauche, presser puis pousser

17. Simple fouet

18. Mouvoir les mains comme un nuage

19. Mouvoir les mains comme un nuage

20. Mouvoir les mains comme un nuage

-
21. Simple fouet

 22. Flatter l'encolure du cheval sauvage

 23. Séparer les pieds à droite (Presser à gauche et coup de pied droit)

 24. Séparer les pieds à gauche (Presser à droite et coup de pied gauche)

 25. Se retourner et donner un coup de pied talon gauche

 26. Pas tournant, brosser le genou gauche

 27. Pas tournant, brosser le genou droit

 28. Pas tournant, coup de poing vers le bas

 29. Dos comme un éventail

 30. Se retourner et frapper du poing