



## Ancienne Forme du Taichi Chen (Yi Lu)

## 陈式太极拳老架一路

No.	Chinese Names	Pinyin (拼音)	French Names (法文名称)
1.	太极起势	Tài Jí Qǐ Shì	Ouverture
2.	金刚捣碓	Jīn Gāng Dǎo Duì	Le gardien c ãeste pile le mortier
3.	懒扎衣	Lǎn Zhā Yī	Attacher les v ẽtements avec indolence
4.	六封四闭	Liu Fēng Sì Bì	Six scellages et quatre fermetures
5.	单鞭	Dān Biān	Simple fouet
6.	金刚捣碓	Jīn Gāng Dǎo Duì	Le gardien c ãeste pile le mortier
7.	白鹅亮翅	B á í Li àng Ch ì	La grue blanche d ẽploie ses ailes
8.	斜形	X é X íng	Marche en oblique
9.	搂膝	Lōu Xī	Brosser le genou
10.	拗步	ǎo Bù	Marche en biais
11.	斜形	X é X íng	Marche en oblique
12.	搂膝	Lōu Xī	Brosser le genou
13.	拗步	ǎo Bù	Marche en biais
14.	掩手肱拳	Yán Shǒu Gōng Quán	Couvrir la main et abattre le poing
15.	金刚捣碓	Jīn Gāng Dǎo Duì	Le gardien c ãeste pile le mortier
16.	撇身捶	Piē Shēn Chuí	Coup de poing avec le corps inclin é
17.	青龙出水	Qīng Lóng Chū Shuǐ	Le dragon noir sort de l'eau
18.	双推手	Shuāng Tūi Shǒu	Pouss é des deux mains
19.	肘底看拳	Zhǒu Dǐ Kàn Quán	Regarder le poing sous le coude
20.	倒卷肱	Dào Juǎn Hóng	Enrouler les bras vers l'arrière
21.	白鹅亮翅	B á í Li àng Ch ì	La grue blanche d ẽploie ses ailes
22.	斜形	X é X íng	Marche en oblique
23.	闪通背	Shǎn Tōng Bèi	L'ẽclair traverse le dos
24.	掩手肱拳	Yán Shǒu Gōng Quán	Couvrir la main et abattre le poing

25.	六封四闭	Liu Fēng Sì Bì	Six scellages et quatre fermetures
26.	单鞭	Dān Biān	Simple fouet
27.	云手	Yún Shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages
28.	高探马	Gāo Tàn Mǎ	Flatter l'encolure du cheval
29.	右擦脚	Yòu Chā Jiǎo	Frapper le pied droit
30.	左擦脚	Zǔo Chā Jiǎo	Frapper le pied gauche
31.	左蹬一跟	Zǔo Dēng Yī Gēn	Donner un coup de talon à gauche
32.	前趟拗步	Qián Tāng ǎo Bù	Avancer sur trois pas à contre hanche
33.	击地捶	Jī Dì Chuí	Le poing frappe la terre
34.	踢二起	Tī èr Qǐ	Double coup de pied sauté
35.	护心拳	Hù Xīn Quán	Le poing protège le coeur
36.	旋风脚	Xuàn Fēng Jiǎo	Coup de pied tourbillon
37.	右蹬一跟	Yòu Dēng Yī Gēn	Donner un coup de talon à droite
38.	掩手肱拳	Yán Shǒu Gōng Quán	Couvrir la main et abattre le poing
39.	小擒打	Xiǎo Qín Dǎ	Petite capture et frappe
40.	抱头推山	Bào Tóu Tūi Shān	Enlacer la tête et pousser la montagne
41.	六封四闭	Liu Fēng Sì Bì	Six scellages et quatre fermetures
42.	单鞭	Dān Biān	Simple fouet
43.	前招	Qián Zhāo	Mouvement vers l'avant
44.	后招	Hòu Zhāo	Mouvement vers l'arrière
45.	野马分鬃	Yě Mǎ Fēn Zōng	Le cheval sauvage balance sa crinière
46.	六封四闭	Liu Fēng Sì Bì	Six scellages et quatre fermetures
47.	单鞭	Dān Biān	Simple fouet
48.	玉女穿梭	Yù Nǚ Chuān Sūo	Séparer la crinière du cheval
49.	懒扎衣	Lǎn Zhā Yī	Attacher les vêtements avec indolence

50.	六封四闭	Liu Fēng Sì Bì	Six scellages et quatre fermetures
51.	单鞭	Dān Biān	Simple fouet
52.	云手	Yún Shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages
53.	摆脚踏岔	Bǎi Jiǎo Diē Chà	Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche
54.	金鸡独立	Jīn Jī Dú Lì	Le coq d'or se tient sur une patte
55.	倒卷肱	Dào Juǎn Hóng	Enrouler les bras vers l'arrière
56.	白鹅亮翅	Bái é Liàng Chì	La grue blanche déploie ses ailes
57.	斜形	Xé Xíng	Marche en oblique
58.	闪通背	Shǎn Tōng Bèi	L'éclair traverse le dos
59.	掩手肱拳	Yǎn Shǒu Gōng Quán	Couvrir la main et abattre le poing
60.	六封四闭	Liu Fēng Sì Bì	Six scellages et quatre fermetures
61.	单鞭	Dān Biān	Simple fouet
62.	云手	Yún Shǒu	Mouvoir les mains comme des nuages
63.	高探马	Gāo Tàn Mǎ	Flatter l'encolure du cheval
64.	十字脚	Shí Zì Jiǎo	Coup de pied en croisant
65.	指裆捶	Zhǐ Dāng Chuí	Coup de poing au pubis
66.	猿猴探果	Yuán Hóu Xiàn Guǒ	Le singe cherche les fruits
67.	单鞭	Dān Biān	Simple fouet
68.	雀地龙	Qūè Dì Lóng	Le dragon rampe sur le sol
69.	上步七星	Shàng Bù Qī Xīng	Avancer vers les sept étoiles
70.	下步跨肱	Xià Bù Kuà Gōng	Reculer et chevaucher le tigre
71.	转身双摆莲	Zhuǎn Shēng Shuāng Bǎi Lián	Pivoter et balayer le lotus
72.	当头炮	Dāng Tóu Pào	Coup de canon dans la tête
73.	金刚捣碓	Jīn Gāng Dǎo Duì	Le gardien ceste pile le mortier
74.	收势	Shōu Shì	Fermeture