



Le Club de Tai Chi - Chui Lap Kan

徐立根太極社

Tung Ying Chieh "Style Yang" Tai-Chi Chuan

董英傑"楊"家太極

	Chinese	English	Français
1	預備式	Prepare	Préparer
2	太極起式	Commence form of Tai-Chi Chuan	Commencement du Tai-Chi Chuan
3	攬雀尾	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
4	單鞭	Single Whip	Fouet simple
5	堤手上式	Raise hands and step up	Relever ses mains et faire un pas avec le talon
6	白鶴亮翅	White crane spreads its wings	La grue blanche tend ses ailes
7	擻膝拗步	Brush knee twist step (left)	Brosser le genoux en torsade (gauche)
8	手揮琵琶	Holding the Pipa with both hands	Tenir un Pipa entre ses mains
9	左右擻膝拗步	Brush knee twist step (left, right then left)	Brosser le genou en torsade (gauche, droite et gauche)
10	手揮琵琶	Holding the Pipa with both hands	Tenir un Pipa entre ses mains
11	左擻膝拗步	Brush knee twist step (left)	Brosser le genou en torsade (gauche)
12	進步搬攬捶	Parry, punch and step forward	Parer, frapper et avancer
13	如封似閉	Withdraw and push apparent close-up	Fermeture apparente
14	十字手	Cross hands	Croiser ses mains

第一節完

** End of Part One **

** Fin de premiere partie **

15	抱虎歸山	Carry the tiger to the mountain	Mener le tigre à la montagne
16	肘底看捶	Fist under elbow	Le poing sous le coude
17	左在倒鞏猴	Step back, repulse the monkey	Reculer et repousser le singe (gauche, droite et gauche)
18	斜飛式	Flying oblique	Vol en diagonale

19	提手	Raise hands and step up	Relever ses mains et faire un pas avec le talon
20	白鶴亮翅	White crane spreads its wings	La grue blanche tend ses ailes
21	左擻膝拗步	Brush knee twist step (left)	Brosser le genou en torsade (gauche)
22	海底針	Needle at the bottom of the sea	L'aiguille au fond de la mer
23	山通臂	Fan through the back	Déployer l'éventail
24	撒身捶	Turn around, throw fist	Se retourner et donner un coup de poing
25	上步搬攪捶	Parry, punch and step forward	Parer, frapper et avancer
26	上步攪雀尾	Grasp the bird's tail and step forward	Saisir la queue de l'oiseau et avancer
27	單鞭	Single whip	Fouet simple
28	左右雲手	Wave the clouds with hands	Agiter les mains comme des nuages
29	單鞭	Single whip	Fouet simple
30	高探馬	High pat the horse	Caresser l'encolure du cheval
31	左右分腳	Separation of legs	Séparer les pieds à droite et à gauche
32	轉身蹬腳	Turn around and strike with left heel	Tourner et frapper avec le talon gauche
33	擻膝拗步	Brush knee twist step (left then right)	Brosser le genou en torsade (gauche et après droit)
34	進步栽捶	Step forward and punch downward	Avancer, frapper vers le bas
35	撒身捶	Turn around, throw fist	Se retourner et donner un coup de poing
36	上步搬攪捶	Parry, punch and step forward	Parer, frapper et avancer
37	斜身右蹬腳	Turn left side and strike with right heel	Tourner à gauche et frapper avec le talon droit
38	左右打虎式	Strike the tiger (left, then turn to strike right)	Frapper le tigre (gauche et après droite)
39	回身右蹬腳	Turn left, strike with right heel	Tourner à gauche et frapper avec le talon droit
40	雙風貫耳	Strike opponent's ears with both fists	Frapper les oreilles de l'adversaire
41	左蹬腳	Turn left and strike with left heel	Tourner à gauche et frapper avec le talon gauche

42	轉身右蹬腳	Turn around and strike with right heel	Se retourner et donner un coup de talon droit
43	上步搬攪捶	Parry, punch and step forward	Parer, frapper et avancer
44	如封似閉	Withdraw and push apparent close-up	Fermeture apparente
45	十字手	Cross hands	Croiser ses mains

第二節完

** End of Part Two **

** Fin de deuxième partie **

46	抱虎歸山	Carry the tiger to the mountain	Mener le tigre à la montagne
47	斜單鞭	Slanting simple whip	Fouet simple en oblique
48	左右野馬分鬃	Parting the wild horse's mane (right, left, then right)	Séparer la crinière du cheval (droite, gauche et droite)
49	上步攪雀尾	Step forward, grasp the bird's tail	Avancer et saisir la queue de l'oiseau
50	單鞭	Single whip	Fouet simple
51	玉女穿梭	Fair lady weft weaving in a shuttle	La jeune fille lance ses navettes aux 4 coins
52	攪雀尾	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
53	單鞭	Single whip	Fouet simple
54	云手	Wave the clouds with hands	Agiter les mains comme des nuages
55	單鞭下勢	Single whip, snake creeps down in very low position	Fouet simple, et le serpent qui rampe
56	金雞獨立	Golden cock stands on one left (left, then right)	Le coq d'or se tient sur une patte (gauche et droite)
57	左右倒鞦猴	Step back, repulse the monkey	Reculer et repousser le singe (droite, gauche et droite)
58	斜飛式	Flying oblique	Vol en diagonale
59	提手	Raise hands and step up	Relever ses mains et faire un pas avec le talon
60	白鶴亮翅	White crane spreads its wings	La grue blanche tend ses ailes
61	擻膝拗步	Brush knee twist step (left)	Brosser le genou en torsade (gauche)
62	海底針	Needle at the bottom of the sea	L'aiguille au fond de la mer
63	山通臂	Fan through the back	Déployer l'éventail

64	白蛇吐信	White snake turns around and puts out its tongue	Le serpent blanc darde sa langue
65	上步搬攪捶	Parry, punch and step forward	Parer, frapper et avancer
66	上步攪雀尾	Step forward, grasp the bird's tail	Avancer et saisir la queue de l'oiseau
67	單鞭	Single whip	Fouet simple
68	云手	Wave the clouds with hands	Agiter les mains comme des nuages
69	單鞭	Single whip	Fouet simple
70	高探馬代穿掌	High pat the horse and slide palm out	Caresser l'encolure du cheval et glisser la paume
71	轉身十字腿	Turn around and strike right leg (form a cross)	Tourner et frapper avec le pied droit, (en croix forme)
72	進步指襠捶	Step forward, parry and lower punch	Avancer, parer et frapper
73	上步攪雀尾 (跟步)	Step forward, grasp the bird's tail (follow step)	Avancer, saisir la queue de l'oiseau (double pas)
74	單鞭下勢	Single whip, snake creeps down in very low position	Fouet simple, le serpent qui rampe
75	上步七星捶	Step forward, form seven stars	Avancer et former 7 étoiles
76	退步跨虎	Retreat to ride the tiger	Reculer et revaucher le tigre
77	轉身雙擺蓮	Turn around, move like lotus (turn and sweep right foot with	Se retourner et balayer le lotus
78	彎弓射虎	Shoot the tiger with bow	Tirer à l'arc sur le tigre
79	轉步搬攪捶	Turn step, parry, punch and forward	Tourner, parer, frapper et avancer
80	如封似閉	Withdraw and push apparent close-up	Fermeture apparente
81	十字手	Cross hands, conclusion of Tai-Chi Chuan	Croiser les mains et fermer le Tai Chi Chuan
	完	** End **	** Fin**

1 Prepare	21 Brush knee twist step (left)	41
2 Commence form of Tai-Chi Chuan	22 Needle at the bottom of the sea	42
3 Grasp the bird's tail	23 Fan through the back	43
4 Single Whip	24 Turn around, throw fist	44
5 Raise hands and step up	25 Parry, punch and step forward	45
6 White crane spreads its wings	26 Grasp the birds's tail and step forward	46
7 Brush knee twist step (left)	27 Single whip	47
8 Holding the Pipa with both hands	28 Wave the clouds with hands	48
9 Brush knee twist step (left, right then left)	29 Single whip	49
10 Holding the Pipa with both hands	30 High pat the hourse	50
11 Brush knee twist step (left)	31 Separation of legs	51
12 Parry, punch and step forward	32 Turn around and strike with left heel	52
13 Withdraw and push apparent close-up	33 Brush knee twist step (left then right)	53
14 Cross hands	34 Step forward and punch downward	54
15 Carry the tiger to the mountain	35 Turn around, throw fist	55
16 Fist under elbow	36 Parry, punch and step forward	56
17 Step back, repulse the monkey	37 Turn left side and strike with right heel	57
18 Flying oblique	38 Strike the tiger (left, then turn to strike right)	58
19 Raise hands and step up	39 Turn left, strike with right heel	59
20 White crane spreads its wings	40 Strike opponent's ears with both fists	60

61 Brush knee twist step (left)	61 Brosser le genoux en torsade (gauche)	81
62 Needle at the bottom of the sea	62 L'aiguille au fond de la mer	
63 Fan through the back	63 Déployer l'éventail	
64 White snake turns around and puts out its tongue	64 Le serpent blanc darde sa langue	
65 Parry, punch and step forward	65 Parer, frapper et avancer	
66 Step forward, grasp the bird's tail	66 Avancer et saisir la queue de l'oiseau	
67 Single whip	67 Fouet simple	
68 Wave the clouds with hands	68 Agiter les mains comme des nuages	
69 Single whip	69 Fouet simple	
70 High pat the horse and slide palm out	70 Caresser l'encolure du cheval et glisser la paume	
71 Turn around and strike right leg (form a cross)	71 Tourner et frapper avec le pied droit, (en croix forme)	81
72 Step forward, parry and lower punch	72 Avancer, parer et frapper	
73 Step forward, grasp the bird's tail (follow step)	73 Avancer, saisir la queue de l'oiseau (double pas)	
74 Single whip, snake creeps down in very low position	74 Fouet simple, le serpent qui rampe	
75 Step forward, form seven stars	75 Avancer et former 7 étoiles	
76 Retreat to ride the tiger	76 Reculer et revaucher le tigre	
77 Turn around, move like lotus (turn and sweep right foot with both	77 Se retourner et balayer le lotus	
78 Shoot the tiger with bow	78 Tirer à l'arc sur le tigre	
79 Turn step, parry, punch and forward	79 Tourner, parer, frapper et avancer	
80 Withdraw and push apparent close-up	80 Fermeture apparente	

Turn left and strike with left heel	1 Préparer	21 Brosser le genou en torsade (gauche)	41
Turn around and strike with right heel	2 Commencement du Tai-Chi Chuan	22 L'aiguille au fond de la mer	42
Parry, punch and step forward	3 Saisir la queue de l'oiseau	23 Déployer l'éventail	43
Withdraw and push apparent close-up	4 Fouet simple	24 Se retourner et donner un coup de poing	44
Cross hands	5 Relever ses mains et faire un pas avec talon	25 Parer, frapper et avancer	45
Carry the tiger to the mountain	6 La grue blanche tend ses ailes	26 Saisir la queue de l'oiseau et avancer	46
Slanting simple whip	7 Brosser le genou en torsade (gauche)	27 Fouet simple	47
Parting the wild horse's mane (right, left, then right)	8 Tenir un Pipa entre ses mains	28 Agiter les mains comme des nuages	48
Step forward, grasp the bird's tail	9 Brosser le genou en torsade (gauche, droite et gauche)	29 Fouet simple	49
Single whip	10 Tenir un Pipa entre ses mains	30 Caresser l'encolure du cheval	50
Fair lady weft weaving in a shuttle	11 Brosser le genou en torsade (gauche)	31 Séparer les pieds à droite et à gauche	51
Grasp the bird's tail	12 Parer, frapper et avancer	32 Tourner et frapper avec le talon gauche	52
Single whip	13 Fermeture apparente	33 Brosser le genou en torsade (gauche et après	53
Wave the clouds with hands	14 Croiser ses mains	34 Avancer, frapper vers le bas	54
Single whip, snake creeps down in very low position	15 Mener le tigre à la montagne	35 Se retourner et donner un coup de poing	55
Golden cock stands on one left (left, then right)	16 Le poing sous le coude	36 Parer, frapper et avancer	56
Step back, repulse the monkey	17 Reculer et repousser le singe (gauche, droite et gauche)	37 Tourner à gauche et frapper avec le talon droit	57
Flying oblique	18 Vol en diagonale	38 Frapper le tigre (gauche et après droite)	58
Raise hands and step up	19 Relever ses mains et faire un pas avec le talon	39 Tourner à gauche et frapper avec le talon droit	59
White crane spreads its wings	20 La grue blanche tend ses ailes	40 Frapper les oreilles de l'aversaire	60

Cross hands, conclusion of Tai-
Chi Chuan

Written by: Tung Ying Chieh

Tung Ying Chieh

Tung Moi Lei Jasmine

Tung Fu Liang

Tung Kal Ying

Dong Zeng Chen

Dong Kwai Chen

Dong Chen Siu Fun

Calligraphy by Tung Ying Chieh
" Essence & Chi"

Croiser les mains et fermer le
Tai Chi Chuan

Written by: Tung Ying Chieh

Tung Ying Chieh

Tung Moi Lei Jasmine

Tung Fu Liang

Tung Kal Ying

Dong Zeng Chen

Dong Kwai Chen

Dong Chen Siu Fun

Calligraphy by Tung Ying Chieh
" Essence & Enegry"

Tourner à gauche et frapper avec
le talon gauche

Se retourner et donner un coup de
talon droit

Parer, frapper et avancer

Fermeture apparente

Croiser ses mains

Mener le tigre à la montagne

Fouet simple en oblique

Séparer la crinière du cheval
(droite, gauche et droite)

Avancer et saisir la queue de
l'oiseau

Fouet simple

La jeune fille lance ses navettes
aux 4 coins

Saisir la queue de l'oiseau

Fouet simple

Agiter les mains comme des
nuages

Fouet simple, et le serpent qui
rampe

Le cop d'or se tient sur une patte
(gauche et droite)

Reculer et repousser le singe
(droite, gauche et droite)

Vol en diagonale

Relever ses mains et faire un pas
avec le talon

La grue blanche tend ses ailes

Taoist Monk, Cheung Sam Fung observing the bird and the snake fighting in Wudong Mountain						
Ying Chieh Tai Chi Students celebrating Master Tung Fu Ling on 4th Jan. 1953						All transpa
She Lan Ching Mo Club welcome Master Tung Fu Ling in 1955					No form, no shape	
Thailand Ying Chieh Students welcome Master Tung Fu Ling in 1956					A) Wad Off	Ta Lu
Hong Kong Ying Chieh students celebrating Grand Master Tung's birthday on 8th Oct. 1957						
Macau Ying Chieh students opening ceremony on 21st Nov. 1957					B) Press	Tai Chi
Hong Kong Ying Chieh students celebrating Master Festival on 1996						
Singapore Tung Ying Chieh students Seeming , Trance					A) Roll Back	A) Push
Master Tung Kai Ying and his students in Los Agnelas on 1993					Ward Off	Roll Back
Master Dong Zeng Chen and his students in Honolulu on 1995					Object has developped	
Aunt Jasmine, Master Tung Kai and his students in Paris on 1991					Fast Tai Chi	Push Han
Movement, stillness, growth, decline			Taichi is formed		Eight Gates and The Five Steps	
Everything goes to earth		Four Images Five Elements			Huatian Bagua Images	
Lie Southwest	Zhou Northwest	Peng South	An North	Stand Still	A	Wu Chi Emptiness Fire
Kao Southeast	Zhai Northeast	Lu East	Ze West	There's more There's less	B	Four Images Five Elements Earth
Step Back	The Five Steps		Expect Right		Protect Center Center	
Watch Left	Stgraight Energies		Corner Energies		Too Yang/Fire Less Yin/W	
Step Forward	Peng, Lu, Ze, An		Zhai, Lie, Zhou, Kou		Less Yin/Wood Too Yin/W	

Taoist Monk, Cheung Sam Fung observing the bird and the snake fighting in Wudong Mountain						
Ying Chieh Tai Chi Students celebrating Master Tung Fu Ling on 4th Jan. 1953						All transpa
She Lan Ching Mo Club welcome Master Tung Fu Ling in 1955					No form, no shape	
Thailand Ying Chieh Students welcome Master Tung Fu Ling in 1956					A) Wad Off	Ta Lu
Hong Kong Ying Chieh students celebrating Grand Master Tung's birthday on 8th Oct. 1957						
Macau Ying Chieh students opening ceremony on 21st Nov. 1957					B) Press	Tai Chi
Hong Kong Ying Chieh students celebrating Master Festival on 1996						
Singapore Tung Ying Chieh students Seeming , Trance					A) Roll Back	A) Push
Master Tung Kai Ying and his students in Los Agnelas on 1993					Ward Off	Roll Back
Master Dong Zeng Chen and his students in Honolulu on 1995					Object has developped	
Aunt Jasmine, Master Tung Kai and his students in Paris on 1991					Fast Tai Chi	Push Han
Movement, stillness, growth, decline			Taichi is formed		Eight Gates and The Five Steps	
Everything goes to earth		Four Images Five Elements			Huatian Bagua Images	
Lie Southwest	Zhou Northwest	Peng South	An North	Stand Still	A	Wu Chi Emptiness Fire
Kao Southeast	Zhai Northeast	Lu East	Ze West	There's more There's less	B	Four Images Five Elements Earth
Step Back	The Five Steps		Expect Right		Protect Center Center	
Watch Left	Stgraight Energies		Corner Energies		Too Yang/Fire Less Yin/W	
Step Forward	Peng, Lu, Ze, An		Zhai, Lie, Zhou, Kou		Less Yin/Wood Too Yin/W	