



LE CLUB DE TAI CHI
徐立根
CHUI LAP KAN

Le Club de Tai Chi - Chui Lap Kan
徐立根太極社

Tung Ying Chieh "Style Hao" Tai-Chi Chuan
董英傑"楊"家太極

	Chinese	English	Français
1	預備式	Prepare	Préparer
2	左攔插腋 (開合)	Block left and insert to arm pit (open & gather)	BLOCK de gauche, insérer au bras de pit (ouvrir et rassembler)
3	右攔插腋 (開合)	Block right and inset to arm pit (open & gather)	BLOCK de droit, insérer au bras de pit (ouvrir et rassembler)
4	雙鞭	Double Whip	Fouet double
5	白鶴亮翅	White crane spreads its wings	La grue blanche tend ses ailes
6	堤手上式 (開合)	Raise hands and step up (open & gather)	Relever ses mains et s'avancer (ouvrir et rassembler)
7	左摟膝打掌 (合手)	Brush left hand and strike right palm (gather palms)	Brosser le genou gauche, pousser la main droite (ouvrir et ramsembler)
8	托琵琶	Holding the Pipa	Tenir un Pipa entre ses mains
9	左摟膝打掌	Brush left knee and strike right palm	Brosser le genou gauche, pousser la main droite
10	跳步搬攬捶	Step up (jump), parry and punch	Parer, frapper et avancer (sauter)
11	如封似閉	Withdraw and push apparent close-up	Fermeture apparente bloquer

第一節完

** End of Part One **

** Fin de première partie **

12	抱虎歸山 (開合)	Carry the tiger to the mountain (open & gather)	Mener le tigre à la montagne (ouvrir et rassembler)
13	左閃右避	Dodge left and right	Esquiver gauche et droit
14	肘底捶	Punch under elbow	Le poing sous le coude
15	左右回身打掌	Repulse and hit left & right	Refouler et frapper gauche et droit
16	堤手上式 (開合)	Raise hands and step up (open & gather)	Relever ses mains et faire un pas (ouvrir et ramsembler)
17	左摟膝打掌 (合手)	Brush left hand and strike right palm (gather palms)	Brosser le genou gauche, pousser la main droite (ouvrir et ramsembler)
18	海底針	Needle at the bottom of the sea	L'aiguille au fond de la mer

	Chinese	English	Français
19	扇通臂	Fan through the back	Déployer l'éventail
20	左顧右盼	Look left and watch right	Voir à gauche et attendre à droit
21	上步攔插腋 (開合)	forward and insert to arm pit (open & gather)	L'avant et d'insertion pour aisselle (ouvrir et ramsembler)
22	雙鞭	Double Whip	Fouet double
23	雙手雲轉 (六步)	Revolving clouds with hands	Renouvelable de nuages avec les mains (6 pas)
24	雙鞭	Double Whip	Fouet double
25	高探馬	High pat the horse	Caresser l'encolure du cheval
26	右蹬腳	Separation of legs (right)	Séparer les pieds à gauche
27	左蹬腳	Separation of legs (left)	Séparer les pieds à droite
28	轉身鴛鴦腳	Turn around strike left leg	Turner et donner un coup de pied
29	左右擽膝打掌 angle	Brush knee push palm (diagonal)	Brosser le genou en torsade (gauche et droite) en diagonal
30	進步栽捶	Step forward and punch downward	Avancer, frapper vers le bas
31	返身搬攪捶	Turn back, parry and punch (diagonal)	Turner, parer et frapper en diagonal
32	右起腳	Strike with right heel	Frapper avec le talon droit
33	退步伏虎式	Retreat to ride the tiger	Reculer et revaucher le tigre
34	左蹬腳	Strike with left heel	Frapper avec le talon gauche
35	轉身右蹬腳	Turn around and strike with right heel	Se retourner et donner un coup de talon droit
36	跳步搬攪捶	Step up (jump), parry and punch	Parer, frapper et avancer (sauter)
37	如封似閉	Withdraw and push apparent close-up	Fermeture apparente bloquer
	第二節完	** End of Part Two **	** Fin de deuxième partie **
38	抱虎歸山(開合)	Carry the tiger to the mountain (open & gather)	Mener le tigre à la montagne (ouvrir et rassembler)
39	斜雙鞭	Slanting double whip	Fouet double en oblique
40	野馬分鬃 (四步)	Parting the wild horse's mane (4 steps)	Séparer la crinière du cheval (4 pas)
41	提手上式 (開合)	Raise hands and step up (open & gather)	Relever ses mains et faire un pas (ouvrir et ramsembler)
42	雙鞭	Double Whip	Fouet double
43	玉女穿梭	Fair lady weft weaving in a shuttle	La jeune fille lance ses navettes

	Chinese	English	Français
44	開合手	Open and gather	Ouvert et rassembler les mains
45	雙鞭	Double Whip	Fouet double
46	雙手雲轉 (六步)	Revolving clouds with hands (6 steps)	Renouvelable de nuages avec les mains (6 pas)
47	雙鞭	Double Whip	Fouet double
48	下式	Snake creeps down in low position	Le serpent descend lentement en rampant
49	金雞獨立	Golden cock stands on one leg	Le cop d'or se tient sur une patte (gauche et droite)
50	左右回身打掌	Turn left and right hit by palm	Refouler et frapper gauche et droit
51	提手上式	Raise hands and step up	Relever ses mains et faire un pas
52	左摟膝打掌 (合手)	Brush left hand and strike right palm (gather palms)	Brosser le genou gauche, pousser la main droite (ouvrir et rassembler)
53	海底針	Needle at the bottom of the sea	L'aiguille au fond de la mer
54	扇通臂	Fan through the back	Déployer l'éventail
55	左顧右盼	Look left and watch right	Voir à gauche et attendre à droit
56	上步攔插腋 (開合)	Forward and insert to arm pit (open & gather)	L'avant et d'insertion pour aisselle (ouvrir et ramsembler)
57	雙鞭	Double Whip	Fouet double
58	雙手雲轉 (六步)	Revolving clouds with hands (6 steps)	Renouvelable de nuages avec les mains (6 pas)
59	雙鞭	Double Whip	Fouet double
60	高探馬代穿掌	High pat the horse and slide palm out	Caresser l'encolure du cheval et glisser la paume
61	轉身單拍腳	Turn around and flap left feet	Tourner et frapper avec le pied droit
62	進步指襠捶	Step forward, parry upward	Avancer, parer et frapper ascendant
63	提手上式 (開合)	Raise hands and step up (open & gather)	Relever ses mains et faire un pas (ouvrir et ramsembler)
64	雙鞭	Double Whip	Fouet double
65	下式	Snake creeps down in low position	Le serpent descend lentement en rampant
66	雙心掌	Double palm push through the heart	Double palmiers poussent à travers le cœur
67	退步跨虎	Retreat to ride the tiger	Reculer et revaucher le tigre
68	轉身雙擺蓮	Turn around, double lotus (turn and sweep right foot with bands)	Se retourner et balayer le lotus en double

	Chinese	English	Français
69	左攔插腋	Block left and insert to arm pit	Block de gauche, insérer au bras de pit
70	撞肋捶	Hit the ribs	frappé les côtes
71	左攔插腋	Block left and insert to arm pit	Block de gauche, insérer au bras de pit
72	十字手	Cross hands	Croiser les mains
73	大極還原	Conclusion of Tai-Chi Chuan	Fermer le Tai Chi Chuan
	完	** End **	** Fin**