



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	提手上式	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	左擽膝拗步	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	擽膝拗步	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 dixième 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	左右倒鞏猴	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**