



TAI CHI CLUB  
徐立根  
CHUI LAP KAN

Web site: taichiclub.com 514-726-8198

**Hao Form/ Wu (Open and Gather) 郝/武式太极拳 開合**

	Chinese	English	Français
1	預備式	Prepare	Préparer
2	左懶扎衣 (開合)	Block left and insert to arm pit (open & gather)	Bloquer à gauche, insérer sous l'aisselle (ouvrir & rassembler)
3	右懶扎衣 (開合)	Block right and inset to arm pit (open & gather)	Bloquer à droite, insérer sous l'aisselle (ouvrir & rassembler)
4	雙鞭	Double Whip	Fouet double
5	白鶴亮翅	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
6	提手上式 (開合)	Raise hands and step up (open & gather)	Relever ses mains et avancer (ouvrir et rassembler)
7	左摟膝打掌 (合手)	Brush left hand and strike right palm (gather palms)	Brosser genou gauche, pousser la main droite (rassembler les paumes)
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 main droite
10	跳步搬攪捶	Step up (jump), parry and punch	Parer, frapper et avancer (sauter)
11	如封似閉	Withdraw and push apparent close-up	Bloquer et fermeture apparente
**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 droite
14	肘底捶	Punch under elbow	Le poing sous le coude
15	左右回身打掌	Repulse and hit left & right	Repousser le singe (4x)
16	提手上式 (開合)	Raise hands and step up (open & gather)	Relever ses mains et faire un pas (ouvrir et rassembler)
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 (rassembler les paumes)
18	海底針	Needle at the bottom of the sea	L'aiguille au fond de la mer
19	扇通臂	Fan through the back	Déployer l'éventail
20	左顧右盼	Look left and watch right	Regarder à gauche et surveiller à droite
21	上步懶扎衣 (開合)	forward and insert to arm pit (open & gather)	Bloquer et insérer main sous l'aisselle (ouvrir et rassembler)

	Chinese	English	Français
22	雙鞭	Double Whip	Fouet double
23	雙手雲轉 (六步)	Revolving clouds with hands	Repousser les nuages avec les mains (6 X)
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 droite
27	左蹬腳	Separation of legs (left)	Séparer les pieds à gauche
28	轉身駕馮腳	Turn around strike left leg	Tourner et donner un coup de pied
29	左右擽膝打掌	Brush knee push palm (diagonal)	Brosser le genou en torsade en diagonal (gauche et droite)
30	進步栽捶	Step forward and punch downward	Avancer, frapper vers le bas
31	返身搬攬捶	Turn back, parry and punch (diagonal)	Tourner, 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 chevaucher 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	跳步搬攬捶	Step up (jump), parry and punch	Parer, frapper et avancer (sauter)
37	如封似閉	Withdraw and push apparent close-up	Bloquer et fermeture apparente
**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 rassembler)
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
44	開合手	Open and gather	Ouvrir et rassembler les mains
45	雙鞭	Double Whip	Fouet double
46	雙手雲轉 (六步)	Revolving clouds with hands (6 steps)	Déplacer les nuages avec les mains (6x)
47	雙鞭	Double Whip	Fouet double
48	下式	Snake creeps down in low position	Le serpent descend lentement en rampant

	Chinese	English	Français
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 droite
51	提手上式	Raise hands and step up	Relever ses mains et faire un pas
52	左擻膝打掌 (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 droite
56	上步懶扎衣 (開合)	Forward and insert to arm pit (open & gather)	Avancer et insérer sous l'aisselle (ouvrir et rassembler)
57	雙鞭	Double Whip	Fouet double
58	雙手雲轉 (六步)	Revolving clouds with hands (6 steps)	Repousser les nuages avec les mains (6 X)
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 right feet	Tourner et frapper avec le pied droit
62	進步指襠捶	Step forward, parry upward	Avancer, parer et frapper vers le haut
63	提手上式 (開合)	Raise hands and step up (open & gather)	Relever les mains et faire un pas (ouvrir et rassembler)
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	Les deux paumes poussent le coeur
67	退步跨虎	Retreat to ride the tiger	Reculer et chevaucher le tigre
68	轉身雙擺蓮	Turn around, double lotus (turn and sweep right foot with hands)	Se retourner et balayer le lotus en double
69	左懶扎衣	Block left and insert to arm pit	Bloquer à gauche, insérer sous l'aisselle (ouvrir & rassembler)
70	撞肋捶	Hit the ribs	Frapper les côtes
71	左懶扎衣	Block left and insert to arm pit	Bloquer à gauche, insérer sous l'aisselle (ouvrir & rassembler)
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**