



TAI CHI CLUB

徐立根

CHUI LAP KAN

Grace Chui: 514-726-8198 Web site: taichiclub.com

Tung Ying Chieh "Style de Yang" Tai-Chi Chuan

董英傑"楊"家太極拳

Name of Forms - Part 1

Nom des figures- Partie I

1	預備式	Prepare
2	太極起勢	Commence form of Tai-Chi Chuan
3	攬雀尾	Grasp the bird's tail
4	單鞭	Single Whip
5	提手上式	Raise hands and step up (with heel)
6	白鶴亮翅	White crane spreads its wings
7	樓膝拗步	Step forward, brush knee twist step (left)
8	手揮琵琶	Holding the pipa with both hands
9	左右樓膝拗步	Step forward, brush knee twist step (left, right then left)
10	手揮琵琶	Holding the pipa with both hands
11	左樓膝拗步	Step forward, brush knee twist step (left)
12	進步搬攬捶	Step forward, carry, parry and punch
13	如封似閉	Withdraw and push apparent close-up
14	十字手	Cross hands

Préparer
Commencer
Saisir la queue de l'oiseau
Simple fouet
Relever les mains et faire un pas (avec le talon)
La grue blanche déploie ses ailes
Avancer, brosser le genou (à gauche)
Jouer du pipa
Avancer, brosser le genou (à gauche, à droite et à gauche)
Jouer du pipa
Avancer, brosser le genou (à gauche)
Avancer, porter, parer et frapper
Fermeture apparente
Croiser les mains

第一節完

** End of Part 1 **

Fin de la partie 1

Name of Forms - Part 2

Nom des figures- Partie 2

15	抱虎歸山	Carry the tiger to the mountain
16	肘底看捶	Fist under elbow
17	左在倒鞏猴	Step back, repulse the monkey
18	斜飛式	Flying oblique
19	提手	Raise hands and step up
20	白鶴亮翅	White crane spreads its wings
21	左樓膝拗步	Step forward, brush knee twist step (left)
22	海底針	Pick up needle at the bottom of the sea
23	山通臂	Fan through the back
24	撇身捶	Turn around, throw fist
25	上步搬攬捶	Step forward, carry, parry and punch
26	上步攬雀尾	Step forward, grasp the bird's tail
27	單鞭	Single whip
28	左右雲手	Wave the clouds with hands
29	單鞭	Single whip
30	高探馬	High pat the horse
31	左右分腳	Separation of legs (toes kick right, then left)

Mener le tigre à la montagne
Le poing sous le coude
Reculer et repousser le singe (à gauche, à droite et à gauche)
Vol oblique
Relever les mains et faire un pas
La grue blanche déploie ses ailes
Avancer et brosser le genou (à gauche)
Cueillir l'aiguille au fond de la mer
Déployer l'éventail dans le dos
Se retourner et donner un coup de poing
Avancer, porter, parer et frapper
Avancer, saisir la queue de l'oiseau
Simple fouet
Mouvoir les mains comme des nuages
Simple fouet
Caresser l'encolure du cheval
Séparer les pieds à droite et à gauche



TAI CHI CLUB
徐立根
CHUI LAP KAN

Grace Chui: 514-726-8198 Web site: taichiclub.com

32	轉身蹬腳	Turn around and strike with left heel (half turn)	Se retourner et frapper avec le talon gauche (demi-tour)
33	擻膝拗步	Step forward, brush knee twist step (left, then right)	Avancer, brosser le genou (à gauche et à droite)
34	進步栽捶	Step forward and punch downward	Avancer et donner un coup de poing vers le bas
35	撤身捶	Turn around, throw fist (half turn)	Se retourner et donner un coup de poing (demi-tour)
36	上步搬攪捶	Step forward, carry, parry and punch	Avancer, porter, parer et frapper
37	斜身右蹬腳	Turn left side and strike with right heel	Pivoter 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 (à gauche puis tourner et frapper à 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 avec les deux poings
41	左蹬腳	Turn to left and strike with left heel	Tourner à gauche et frapper avec le talon gauche
42	轉身右蹬腳	Spin around and strike with right heel (full turn)	Pivoter et frapper avec le talon droit (tour complet)
43	上步搬攪捶	Step forward, carry, parry and punch	Avancer, porter, parer et frapper
44	如封似閉	Withdraw and push apparent close-up	Fermeture apparente
45	十字手	Cross hands	Croiser les mains

第二節完

** End of Part 2 **

Fin de la partie 2

Name of Forms - Part 3

Nom des figures- Partie 3

46	抱虎歸山	Carry the tiger to the mountain	Porter le tigre à la montagne
47	斜單鞭	Slanting simple whip	Simple fouet (oblique)
48	左右野馬分鬃	Parting the wild horse's mane (right, left, then right)	Séparer la crinière du cheval (à droite, à gauche et à droite)
49	上步攪雀尾	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
50	單鞭	Single whip	Simple fouet
51	玉女穿梭	Fair lady weaves and throws a shuttle.	La fille de jade tisse et lance la navette.
52	攪雀尾	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
53	單鞭	Single whip	Simple fouet
54	云手	Wave the clouds with hands	Mouvoir les mains comme des nuages
55	單鞭下勢	Single whip, snake creeps down in very low position	Simple fouet, le serpent descend lentement en rampant
56	金雞獨立	Golden cock stands on one leg (left, then right)	Le coq d'or se tient sur une patte (à gauche et à droite)
57	左右倒鞏猴	Step back, repulse the monkey	Reculer et repousser le singe
58	斜飛式	Flying oblique	Vol oblique
59	提手	Raise hands and step up	Relever les mains et faire un pas (avec le talon)
60	白鶴亮翅	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
61	擻膝拗步	Step forward and brush knee twist step (left)	Avancer et brosser le genou (à gauche)



TAI CHI CLUB

徐立根

CHUI LAP KAN

Grace Chui: 514-726-8198 Web site: taichiclub.com

62	海底針	Pick up needle at the bottom of the sea	Cueillir l'aiguille au fond de la mer.
63	山通臂	Fan through the back	Déployer l'éventail dans le dos
64	白蛇吐信	White snake turns around and spits out its tongue	Le serpent blanc se tourne et agite sa langue
65	上步搬攪捶	Step forward, carry, parry and punch	Avancer, porter, parer et frapper
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	Simple fouet
68	云手	Wave the clouds with hands	Mouvoir les mains comme des nuages
69	單鞭	Single whip	Simple fouet
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)	Se retourner et frapper avec le pied droit (former une croix)
72	進步指襠捶	Step forward and crotch punch	Avancer et frapper l'entrejambe
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	Simple fouet, le serpent descend lentement en rampant
75	上步七星捶	Step forward, form seven stars	Avancer et former sept étoiles
76	退步跨虎	Retreat to ride the tiger	Reculer et chevaucher le tigre
77	轉身雙擺蓮	Turn around, sweeps like double lotus	Se retourner et balayer le double lotus
78	彎弓射虎	Shoot the tiger with bow	Décocher une flèche vers le tigre
79	轉步搬攪捶	Turn foot down, carry, parry, punch	Baisser le pied, porter, parer et frapper
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**