

TAICHI YANG 85 (1)
 Movements - Chinese Pinyin English French
 par taijibxl

1	预备	Yùbèi	Preparation Form	Phase préparatoire
2	起式	Qǐ shì	Beginning	Commencement
HR	3 拦雀尾	Lán què wěi	Grasp the Peacock's tail	Saisir la queue de l'oiseau (Paon) - Garde gauche
4	单鞭	Dān biān	Single whip	Simple fouet
5	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Raise Hands and Step Forward	Élever les mains
6	白鹤凉翅	Bái hè liáng chì	White Crane Spreads its Wings	La Grue Blanche déploie ses ailes
7	左搂膝拗步	Zuǒ lǒu xī ǎo bù	Left Brush Knee and Push	Pas en avant et brosse le genou gauche
3X	8 手挥琵琶	Shǒu huī pí pá	Hand Strums the Lute	jouer de la guitare
9	左右搂膝拗步	Zuǒ Yòu lǒu xī ǎo bù	Left Brush Knee and Push	Pas en avant et brosse le genou gauche, droit
10	手挥琵琶	Shǒu huī pí pá	Hand Strums the Lute	jouer de la guitare
11	左搂膝拗步	Zuǒ lǒu xī ǎo bù	Left Brush Knee and Push	Pas en avant et brosse le genou gauche
12	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Parry, Block, and Punch	Pas en avant, parer et donner un coup de poing
13	如封似闭	Rú fēng sì bì	Apparent Close Up	Sceller et fermer en apparence
14	十字手	Shí zì shǒu	Cross Hands	Croiser les mains
15	抱虎归山	Bào hǔ guī shān	Embrace the Tiger and Return to Mountain	Embrasser le tigre (porter le tigre dans les bras) et retourner à la montagne
16	肘底捶	Zhǒu dǐ chuí	Fist Under Elbow	Le poing sous le coude
17	左右倒撵猴	Zuǒ Yòu dào niǎn hóu	Step Back and Repulse the Monkey, Left	Reculer et repousser le singe (gauche)
18	斜飞式	Xié fēi shì	Diagonal Flying	Vol oblique
19	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Raise Hands and Step Forward	Élever les mains
20	白鹤凉翅	Bái hè liáng chì	White Crane Spreads its Wings	La grue blanche déploie ses ailes
21	左搂膝拗步	Zuǒ lǒu xī ǎo bù	Left Brush Knee and Push	Pas en avant et brosse le genou gauche
22	海底针	Hǎi dǐ zhēn	Needle at Sea Bottom	L'aiguille au fond de la mer
23	扇通背	Shàn tōng bèi	Fan Through the Back	Déployer l'éventail depuis le dos
24	转身搬身捶	Zhuǎn shēn piē shēn chuí	Turn Body and Chop with Fist	Se retourner et lancer le poing en arrière
25	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Parry, Block, and Punch	Pas en avant, parer et donner un coup de poing
26	上步拦雀尾	Shàng bù lán què wěi	Step Forward and Grasp the Bird's Tail	Pas en avant et saisir la queue de l'oiseau
27	单鞭	Dān biān	Single whip	Simple fouet
28	云手	Yún shǒu	Cloud Hands	Mouvoir les mains comme des nuages
29	单鞭	Dān biān	Single whip	Simple fouet
30	高探马	Gāo tàn mǎ	High Pat on Horse	Caresser l'encolure du cheval
31	右左分脚	Yòu Zuǒ fēn jiǎo	Right Separation Kick	Séparer les pieds à droite, à gauche
32	转身左蹬脚	Zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo	Turn Body and Left Heel Kick	Tourner et donner un coup de talon
33	左右搂膝拗步	Zuǒ Yòu lǒu xī ǎo bù	Left Brush Knee and Push	Pas en avant et brosse le genou gauche, droit
34	进步栽锤	Jìn bù zāi chuí	Step Forward and Punch Down	Pas en avant et donner un coup de poing vers le bas
35	转身搬身捶	Zhuǎn shēn piē shēn chuí	Turn Body and Chop with Fist	Se redresser, tourner et lancer le poing en arrière
36	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Parry, Block, and Punch	Pas en avant, parer et donner un coup de poing
37	右蹬脚	Yòu dēng jiǎo	Right Heel Kick	Donner un coup de pied avec le talon droit
38	左打虎式	Zuǒ dǎ hǔ shì	Left Strike Tiger	Frapper le tigre à gauche
39	右打虎式	Yòu dǎ hǔ shì	Right Strike Tiger	Frapper le tigre à droite
40	回身右蹬脚	Huí shēn yòu dēng jiǎo	Turn Body and Right Heel Kick	Tourner et donner un coup de talon droit
41	双峰灌耳	Shuāng fēng guàn ěr	Twin Fists Strike Opponents Ears	Les deux pics traversent les oreilles
42	左蹬脚	Zuǒ dēng jiǎo	Left Heel Kick	Donner un coup de pied avec le talon gauche
43	转身右蹬脚	Zhuǎn shēn yòu dēng jiǎo	Turn Body and Right Heel Kick	Se retourner et donner un coup de pied avec le talon droit

TAICHI YANG 85 (2)

	44	进步搬拦锤	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Parry, Block, and Punch	Pas en avant, parer et donner un coup de poing
	45	如封似闭	Rú fēng sì bì	Apparent Close Up	Sceller et fermer en apparence
	46	十字手	Shí zì shǒu	Cross Hands	Croiser les mains
	47	抱虎归山	Bào hǔ guī shān	Embrace the Tiger and Return to Mountain	Embrasser le tigre (porter le tigre dans les bras) et retourner à la montagne
L	48	斜单鞭	Xié dān biān	Diagonal Single Whip Simple	fouet diagonal
	49	右野马分鬃	Yòu yě mǎ fēn zōng	Parting Wild Horse's Mane, Right	Séparer la crinière du cheval sauvage (droite)
		左野马分鬃	Zuǒ yě mǎ fēn zōng	Parting Wild Horse's Mane, Left	Séparer la crinière du cheval sauvage (gauche)
		右野马分鬃	Yòu yě mǎ fēn zōng	Parting Wild Horse's Mane, Right	Séparer la crinière du cheval sauvage (droite)
L/R	50	拦雀尾	Lán què wěi	Grasp the Peacock's tail	saisir la queue de l'oiseau (Paon)
	51	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
	52	玉女穿梭	Yù nǚ chuān suō	Fair Lady Works at Shuttles	La fille de jade tisse et lance ses navettes
H/R	53	拦雀尾	Lán què wěi	Grasp the Peacock's tail	saisir la queue de l'oiseau (paon)
	54	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
	55	云手	Yún shǒu	Cloud Hands	Mouvoir les mains comme des nuages
	56	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
	57	下势	Xià shì	Snake Creeps Down	Le serpent qui rampe
	58	左右金鸡独立	Zuǒ Yòu jīn jī dú lì	Golden Rooster Stands on One Leg, Left	Le coq d'or debout sur une patte, gauche, droite
	59	左右倒撵猴	Zuǒ Yòu dào niǎn hóu	Step Back and Repulse the Monkey,	Left Reculer et repousser le singe (gauche/droite)
	60	斜飞势	Xié fēi shì	Diagonal Flying	vol oblique
	61	提手上势	Tí shǒu shàng shì	Raise Hands and Step Forward	Elever les mains
	62	白鹤晾翅	Bái hè liáng chì	White Crane Spreads its Wings	La Grue Blanche déploie ses ailes
	63	左搂膝拗步	Zuǒ lǒu xī ǎo bù	Left Brush Knee and Push	Pas en avant et brosse le genou gauche
	64	海底针	Hǎi dǐ zhēn	Needle at Sea Bottom	L'aiguille au fond de la mer
	65	扇通背	Shàn tōng bèi	Fan Through the Back	Déployer l'éventail depuis le dos
	66	转身白蛇吐信	Zhuǎn shēn bái shé tǔ xìn	Turn Body and White Snake Spits out Tongue	Tourner le corps et le serpent blanc darde sa langue
	67	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Parry, Block, and Punch	Pas en avant, parer et donner un coup de poing
	68	拦雀尾	Lán què wěi	Step Forward and Grasp the Peacock's tail	saisir la queue de l'oiseau (paon)
	69	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
	70	云手	Yún shǒu	Cloud Hands	Mouvoir les mains comme des nuages
	71	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
	72	高探马穿掌	Gāo tàn mǎ chuān zhǎng	High Pat On Horse with Palm Thrust	Caresser l'encolure du cheval et percer avec la paume gauche
	73	十字腿	Shí zì tuǐ	Cross Kick	Tourner le corps et croiser la jambe
	74	进步指裆捶	Jìn bù zhǐ dāng chuí	Step Forward and Punch Groin	Pas en avant et donner un coup de poing vers le bas-ventre
	75	上步拦雀尾	Shàng bù lán què wěi	Step Forward and Grasp the Bird's tail	Pas en avant et saisir la queue de l'oiseau
	76	单鞭	Dān biān	Single Whip	Simple fouet
	77	下势	Xià shì	Snake Creeps Down	Le serpent qui rampe
	78	上步七星	Shàng bù qī xīng	Step Forward Seven Stars	Pas en avant avec les sept étoiles
	79	退步跨虎	Tuì bù kuà hǔ	Step back and Ride the Tiger	Reculer d'un pas et chevaucher le tigre
	80	转身摆莲	Zhuǎn shēn bǎi lián	Turn Body and Swing Over Lotus	Tourner le corps et balayer le lotus
	81	弯弓射虎	Wān gōng shè hǔ	Bend the Bow and Shoot the Tiger	Tendre l'arc et tirer sur le tigre
	82	进步搬拦捶	Jìn bù bān lán chuí	Step Forward, Parry, Block, and Punch	Pas en avant, parer et donner un coup
	83	如封似闭	Rú fēng sì bì	Apparent Close Up	Sceller et fermer en apparence
	84	十字手	Shí zì shǒu	Cross Hands	Croiser les mains
	85	收式	Shōu shì	Closing	Fermeture du Taiji