

## Chen style 74 form (Trần Gia)

### 老架一路

	<b>English</b> (Tai Chi)	<b>Francais</b> (Tai Chi)	<b>Vietnamien/ Chinese</b>
	Preparation	Préparation	(预备势)
1	Commencing Form	Ouverture	Khởi thức, (太极起势)
2	Pounding the Motar	Le gardien des cieux pile le mortier	Đề thủ thượng thức, (金刚捣碓)
3	Tying Coat	Attacher les vêtements avec indolence	<i>Lười mặc áo ngoài,</i> (懒扎衣)
4	6 Sealing & 4 Closing	6 Verrouillages & 4 Fermetures (Dte)	Như phong tự bế,, (六封四闭)
5	Single whip	Simple fouet (gauche)	<i>Một cây roi,</i> (单鞭)
6	Pounding the Motar	Le gardien des cieux pile le mortier	Đề thủ thượng thức, (金刚捣碓)
7	White Crane	La Grue blanche déploie ses ailes	<i>Hạc trắng xòe cánh.</i> (白鹤亮翅)
8	Twist Step	Marche oblique	Khai thủ, (斜行)
9	Brush Knee	Brosser le genou (gauche)	Bước ra, tay quét qua đầu gối, (搂膝)
10	Block, Pull back & Push	Pas en avant	Lâu tất áo bộ, (拗步)
11	Oblique walk	Marche oblique	Khai thủ, (斜行)
12	Brush knee	Brosser le genou (gauche)	Bước ra, tay quét qua đầu gối, (搂膝)
13	Block, Pull back & Push	Pas en avant	Lâu tất áo bộ, (拗步)
14	Hidden Fist & Punch	Coup de poing cacher par la main	(掩手肱拳)
15	Pounding the Motar	Le gardien des cieux pile le mortier	Đề thủ thượng thức, (金刚捣碓)
	<b>PART 2</b>	<b>PART 2</b>	<b>PART 2</b>
16	Twist body to punch w/elbow	Donner 1 coup poing revers (coude)	(撒身锤)
17	Dragon Emerges from water	Dragon émerge de l'eau	(青龙出水)
18	Push with both hands	Pousser les 2 mains	(双推手)
19	Fist under Elbow	Le poing sous le coude	Châu đế chùy, Chùy dưới trỏ (肘底看拳)
20	Step Back and Repulse Monkey	Reculer en repoussant le singe (4fois)	<i>Đuối khi lui lại,</i> (倒卷肱)
21	White Crane	La Grue blanche déploie ses ailes	<i>Hạc trắng xòe cánh.</i> (白鹤亮翅)
22	Diagonal Walk	Avancer en diagonale	(斜行)
23	Turn back in horse riding position	Éclair dans le dos	(闪通背)
24	Hidden Fist & Punch	Coup de poing cacher par la main	(掩手肱拳)
25	6 Sealing & 4 Closing	6 Verrouillages & 4 Fermetures	Như phong tự bế,, (六封四闭)
26	Single Whip	Simple Fouet	Đơn tiên, (单鞭)
27	Wave hands like clouds, 4fois	Mouvoir les mains comme des nuages	Tay chuyển động như mây bay, (云手)
28	High Pat on Horse	Flatter l'encolure du cheval	(高探马)

	<b>PART 3</b>	<b>PART 3</b>	<b>PART 3</b>
29	Cross hand & Slap Right Foot	Croiser les mains & Frapper le pied droit	(右擦脚)
30	Cross hand & Slap Left Foot	Frapper le pied gauche	(左擦脚)
31	Turn Left & Kick with Left Heel	Tourner à gauche & coup de talon gauche	(左蹬一跟)
32	Step forward to both sides	Avancer 3 pas à contre hanche	(趟拗步)
33	Punch to the Ground	Coup de poing vers le sol	(击地捶)
34	Turn Over- Jump Double Kick in the Air	Retourner-Double coup de pied sauté	(踢二起)
35	Protect the Heart w/Fist	Le poing protège le coeur	(护心拳)
36	Tornado Kick	Coup de pied cyclone	(旋风脚)
37	Kick w/Right Heel	Frapper avec le talon droit	(右蹬一跟)
38	Cover Fist & Punch	Coup de poing cacher par la main	(掩手肱捶)
39	Small Grab & Hit	Petite saisie et frappe	(小擒打)
40	Cover Head & Push Mountain	Couvrir la tête & repousser la montagne	(抱头推山)
41	6 Sealing & 4 Closing	6 Verrouillages & 4 Fermetures	Nhu phong tự bế,, (六封四闭)
42	Single whip	Simple fouet	Đơn tiên, (单鞭)
43	Move Forward	Tour en Avant	(前招)
44	Move Backward	Tour en Arrière	(后招)
45	Part the Horse's Mane	Caresser la crinière du cheval	(野马分鬃)
46	6 Sealing & 4 Closing	6 Verrouillages & 4 Fermetures	Nhu phong tự bế,, (六封四闭)
47	Single whip	Simple fouet	Đơn tiên, (单鞭)
	<b>PART 4</b>	<b>PART 4</b>	<b>PART 4</b>
48	Jade Girl works at Shuttles	La fille de jade tisse et lance la navette	(玉女穿梭)
49	Tying Coat	Attacher les vêtements avec indolence	(懒扎衣)
50	6 Sealing & 4 Closing	6 Verrouillages & 4 Fermetures	Nhu phong tự bế,, (六封四闭)
51	Single whip	Simple fouet	Đơn tiên, (单鞭)
52	Cloud Hands	Mouvoir les mains comme des nuages	Tay chuyển động như mây bay,(云手)
53	Swing the Foot & drop down	Balancer le pied & tomber pieds en fourche	(摆脚踏叉)
54	Golden Rooster standing on 1 Leg (both sides)	Coq d'or sur une patte (à gauche-à droite)	Gà vàng đứng một chân. (左右金鸡独立)
55	Step Back (4 times)	Reculer en repoussant le singe (4 fois)	Đuối khi lui lại, (倒卷肱)
56	White Crane	La Grue blanche déploie ses ailes	Hạc trắng xòe cánh. (白鹤亮翅)
57	Diagonal Walk	Avancer en diagonale	(斜行)
58	Turning Back in Horse riding	Éclair dans le dos	(闪通背)
59	Hidden Fist & Punch	Coup de poing couvert par la main	(掩手肱拳)
60	6 Sealing & 4 Closing	6 Verrouillages & 4 Fermetures	Nhu phong tự bế,, (六封四闭)

61	Single Whip	Simple fouet	Đơn tiên, (单鞭)
62	Cloud Hands	Mouvoir les mains comme des nuages	Tay chuyển động như mây bay, (云手)
63	Pat on Horse	Flatter l'encolure du cheval	(高探马)
	<b>PART 5</b>	<b>PART 5</b>	<b>PART 5</b>
64	Cross Feet Waving Lotus	Croiser les pieds & Balayer le Lotus	(十字脚)
65	Punch Down	Coup de poing dans l'entre cuisse	(指裆捶)
66	Ape Presents fruit on 1 Leg	Le singe offre un fruit	(猿猴探果)
67	Single whip	Simple fouet	Đơn tiên, (单鞭)
68	Dragon Rolling Downward	Le Dragon se soulève	(雀地龙)
69	Step into 7 Stars stance	Avancer et former les 7 étoiles	(上步七星)
70	Step Back to Ride Tiger	Reculer & Chevaucher le Tigre	(下步跨虎)
71	Turn around, Step back & Round Kick	Retourner-Pas en arrière & Balayer le Lotus	Chuyển thân hữu đặng cước, (双摆莲)
72	Canon Right in front	Coup de Canon avec les poings fermés (en avant)	(当头炮)
73	Pounding the Motar	Gardien pile le mortier	(金刚捣碓)
74	Closing Posture	Fermeture	(收势)