

GRAND ENCHAINEMENT DU STYLE YANG - 103 mouvements

杨氏太极拳一百零三式

La numérotation des mouvements est celle qui est adoptée par Yang Zhenduo, dans la dernière édition de son livre : *Taiji de la famille Yang*.

PARTIE 1

001 - Préparation	预备式	yù bèi shì
002 - Commencer	起式	qǐ shì
003 - Saisir la queue du moineau	拦雀尾	lán què wéi
PENG (<i>p'eng</i>) Parer à gauche	左棚	zuǒ pèng
Parer à droite	右棚	yòu pèng
LÜ (<i>lu</i>) Tirer en déviant	掤	lǚ
JI (<i>tyi</i>) Contenir en pressant	挤	jǐ
AN (<i>ane</i>) Repousser	按	àn
004 - Simple fouet	单鞭	dān biān
005 - Élever les mains	提手上势	tí shǒu shàng shì
006 - La grue blanche étend ses ailes	白鹤亮翅	bái hè liàng chì
007 - Faire un pas et broser le genou gauche	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù
008 - Les mains jouent du pi-pa	手挥琵琶	shǒu huī pí pa
009 - Faire un pas et broser le genou gauche	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù
010 - Faire un pas et broser le genou droit	右搂膝拗步	yòu lōu xī ǎo bù
011 - Faire un pas et broser le genou gauche	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù
012 - Les mains jouent du pi-pa	手挥琵琶	shǒu huī pí pa
013 - Faire un pas et broser le genou gauche	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù
014 - Avancer – Bloquer – Parer – Frapper	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí
015 - Feindre de fermer	如封似闭	rú fēng sì bì
016 - Les bras en forme de croix	十字手	shí zì shǒu

PARTIE 2

017 - Remporter le tigre à la montagne	抱虎归山	bào hǔ guī shān
018 - Le poing sous le coude	肘底捶	zhǒu dǐ chuí
019 - Reculer le pied gauche et repousser le singe	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu
020 - Reculer le pied droit et repousser le singe	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu
021 - Reculer le pied gauche et repousser le singe	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu
022 - Vol oblique	斜飞式	xié fēi shì
023 - Élever les mains	提手上势	tí shǒu shàng shì
024 - La grue blanche étend ses ailes	白鹤亮翅	bái hè liàng chì
025 - Faire un pas et broser le genou gauche	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù
026 - L'aiguille au fond de la mer	海底针	hǎi dǐ zhēn
027 - Déployer l'éventail	扇通背	shàn tōng bèi
028 - Pivoter – Coup de poing de haut en bas – Frapper	转身撇身捶	zhuǎn shēn piē shēn chuí
029 - Avancer – Bloquer – Parer – Frapper	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí
030 - Avancer – Saisir la queue du moineau	上步拦雀尾	shàng bù lán què wéi
031 - Simple fouet	单鞭	dān biān

032-034 - Mains nuages	云手	yūn shǒu
035 - Simple fouet	单鞭	dān biān
036 - Flatter l'encolure du cheval	高探马	gāo tàn mǎ
037 - Coup de pied droit	右分脚	yòu fēn jiǎo
038 - Coup de pied gauche	左分脚	zuǒ fēn jiǎo
039 - Pivoter – Coup de talon gauche	转身左蹬脚	zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo
040 - Faire un pas et brosser le genou gauche	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù
041 - Faire un pas et brosser le genou droit	右搂膝拗步	yòu lōu xī ǎo bù
042 - Avancer – Coup de poing vers le sol	进步栽锤	jìn bù zāi chuí
043 - Pivoter – Coup de poing de haut en bas – Frapper	转身撇身锤	zhuǎn shēn piē shēn chuí
044 - Avancer – Bloquer – Parer – Frapper	进步搬拦锤	jìn bù bān lán chuí
045 - Parer à gauche – Coup de talon droit	右蹬脚	yòu dēng jiǎo
046 - Frapper le tigre à gauche	左打虎式	zuǒ dǎ hǔ shì
047 - Frapper le tigre à droite	右打虎式	yòu dǎ hǔ shì
048 - Se retourner – Coup de talon droit	回身右蹬脚	huí shēn yòu dēng jiǎo
049 - Pivoter – Les deux pics percent aux oreilles	双峰灌耳	shuāng fēng guàn ěr
050 - Coup de talon gauche	左蹬脚	zuǒ dēng jiǎo
051 - Pivoter – Coup de talon droit	转身右蹬脚	zhuǎn shēn yòu dēng jiǎo
052 - Avancer – Bloquer – Parer – Frapper	进步搬拦锤	jìn bù bān lán chuí
053 - Feindre de fermer	如封似闭	rú fēng sì bì
054 - Les bras en forme de croix	十字手	shí zì shǒu

PARTIE 3

055 - Remporter le tigre à la montagne	抱虎归山	bào hǔ guī shān
056 - Simple fouet en diagonale	斜单鞭	xié dān biān
057 - Le cheval sauvage secoue sa crinière à droite	右野马分鬃	yòu yě mǎ fēn zōng
058 - Le cheval sauvage secoue sa crinière à gauche	左野马分鬃	zuǒ yě mǎ fēn zōng
059 - Le cheval sauvage secoue sa crinière à droite	右野马分鬃	yòu yě mǎ fēn zōng
060 - Saisir la queue du moineau	拦雀尾	lán què wéi
061 - Simple fouet	单鞭	dān biān
062 - La fille de jade lance la navette (dans les 4 coins)	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō
063 - Saisir la queue du moineau	拦雀尾	lán què wéi
064 - Simple fouet	单鞭	dān biān
065-067 - Mains nuages	云手	yūn shǒu
068 - Simple fouet	单鞭	dān biān
069 - Le serpent qui rampe	下势	xià shì
070 - Le coq d'or se tient sur une patte à gauche	左金鸡独立	zuǒ jīn jī dú lì
071 - Le coq d'or se tient sur une patte à droite	右金鸡独立	yòu jīn jī dú lì
072 - Reculer le pied gauche en repoussant le singe	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu
073 - Reculer le pied droit en repoussant le singe	右倒撵猴	yòu dào niǎn hóu
074 - Reculer le pied gauche en repoussant le singe	左倒撵猴	zuǒ dào niǎn hóu
075 - Vol oblique	斜飞式	xié fēi shì
076 - Élever les mains	提手上势	tí shǒu shàng shì
077 - La grue blanche étend ses ailes	白鹤亮翅	bái hè liàng chì

078 - Faire un pas et brosser le genou gauche	左搂膝拗步	zuǒ lōu xī ǎo bù
079 - L'aiguille au fond de la mer	海底针	hǎi dǐ zhēn
080 - Déployer l'éventail	扇通背	shàn tōng bèi
081 - Pivoter – Le serpent blanc darde sa langue	翻身白蛇吐信	fān shēn bái shé tǔ xìn
082 - Avancer – Bloquer – Parer – Frapper	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí
083 - Avancer – Saisir la queue du moineau	上步拦雀尾	shàng bù lán què wéi
084 - Simple fouet	单鞭	dān biān
085-087 - Mains nuages	云手	yūn shǒu
088 - Simple fouet	单鞭	dān biān
089 - Flatter l'encolure du cheval – La main qui perce	高探马穿掌	gāo tàn mǎ chuān zhǎng
090 –Coup de talon droit (jambes en forme de croix)	十字腿	shí zì tuǐ
091 - Avancer – Coup de poing à hauteur de l'aine	进步指裆捶	jìn bù zhǐ dāng chuí
092 - Avancer – Saisir la queue du moineau	上步拦雀尾	shàng bù lán què wéi
093 - Simple fouet	单鞭	dān biān
094 - Le serpent qui rampe	下势	xià shì
095 - Avancer – Les sept étoiles	上步七星	shàng bù qīxīng
096 - Reculer – Chevaucher le tigre	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ
097 - Pivoter – Secouer le lotus	转身摆莲	zhuǎn shēn bǎi lián
098 - Bander son arc – Tirer sur le tigre	弯弓射虎	wān gōng shè hǔ
099 - Avancer – Bloquer – Parer – Frapper	进步搬拦捶	jìn bù bān lán chuí
100 - Feindre de fermer	如封似闭	rú fēng sì bì
101 - Les bras en forme de croix	十字手	shí zì shǒu
102 - Fermeture	收式	shōu shì
103 - Retour à la position de base	还原	huàn yuán