



# Grand enchaînement de Tai Chi Chuan

## Ecole Yang - Style Wang Zi-He



### 1<sup>er</sup> Partie

(Début de 1<sup>ère</sup> section)

1. Commencement du tai chi
2. Parer à gauche, parer à droite
3. Vol oblique en parant
4. Saisir la queue de l'oiseau
5. Simple fouet
6. Elever les mains et jouer du pipa
7. La grue blanche déploie ses ailes
8. Brosser le genou gauche et donner une impulsion
9. Elever les mains et jouer du pipa
10. Brosser le genou gauche et donner une impulsion
11. Brosser le genou droit et donner une impulsion
12. Brosser le genou gauche et donner une impulsion
13. Elever les mains et jouer du pipa
14. Brosser le genou gauche et donner une impulsion
15. Donner un coup avec le dos du poing
16. Grand dévier, parer, coup de poing
17. Fermeture apparente
18. Croiser les avant-bras

### 2<sup>ème</sup> Partie

19. Porter le tigre vers la montagne
20. Le simple fouet en diagonale
21. Le poing sous le coude
22. Reculer et pousser le singe à droite
23. Reculer et pousser le singe à gauche
24. Reculer et pousser le singe à droite
25. Le vol oblique
26. Elever les mains et jouer du pipa

(Début de 2<sup>ème</sup> section)

27. La grue blanche déploie ses ailes
28. Brosser le genou gauche et donner une impulsion
29. Ramasser l'aiguille au fond de la mer
30. Déplier l'éventail
31. Donner un coup avec le dos du poing
32. Dévier, parer, coup de poing
33. Saisir la queue de l'oiseau
34. Le simple fouet
35. Mouvoir les mains comme les nuages
36. Mouvoir les mains comme les nuages
37. Mouvoir les mains comme les nuages
38. Le simple fouet
39. Caresser l'encolure du cheval
40. Frapper avec le dessus des pieds à droite
41. Frapper avec le dessus des pieds à gauche
42. Donner un coup de talon gauche
43. Brosser le genou gauche et donner une impulsion
44. Brosser le genou droit et donner une impulsion
45. Donner un coup de poing vers le bas
46. Donner un coup avec le dos du poing
47. Dévier, parer, coup de poing
48. Le double coup de pied avec la pointe du pied
49. Frapper le tigre avec les poings à gauche
50. Frapper le tigre avec les poings à droite
51. Donner un coup de talon droit
52. Frapper les oreilles de l'adversaire
53. Ramasser et donner un coup de talon gauche

54. Ramasser et donner un coup de talon droit
55. Dévier, parer, coup de poing
56. Fermeture apparente
57. Croiser les avant-bras

(Début de 3<sup>ème</sup> section)

### 3<sup>ème</sup> Partie

58. Porter le tigre vers la montagne
59. Le simple fouet en diagonale avec une impulsion
60. Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
61. Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche
62. Séparer la crinière du cheval sauvage à droite
63. Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche
64. Saisir la queue de l'oiseau
65. Le simple fouet
66. La fille de jade lance la navette de tissage à droite
67. La fille de jade lance la navette de tissage à gauche
68. La fille de jade lance la navette de tissage à droite
69. La fille de jade lance la navette de tissage à gauche
70. Vol oblique en parant
71. Saisir la queue de l'oiseau
72. Le simple fouet
73. Mouvoir les mains comme des nuages
74. Mouvoir les mains comme des nuages
75. Mouvoir les mains comme des nuages
76. Le simple fouet
77. Le serpent qui rampe
78. Le coq d'or se tient sur une patte
79. Reculer et repousser le singe à droite
80. Reculer et repousser le singe à gauche
81. Reculer et repousser le singe à droite
82. Le vol oblique
83. Elever les mains et jouer du pipa

(Début de 4<sup>ème</sup> section)

84. La grue blanche déploie ses ailes
85. Brosser le genou gauche et donner une impulsion
86. Ramasser l'aiguille au fond de la mer
87. Déplier l'éventail
88. Le serpent blanc darde sa langue
89. Dévier, parer, coup de poing
90. Saisir la queue de l'oiseau
91. Le simple fouet
92. Mouvoir les mains comme des nuages
93. Mouvoir les mains comme des nuages
94. Mouvoir les mains comme des nuages
95. Le simple fouet
96. Caresser l'encolure du cheval
97. Le simple balayage
98. Donner un coup de poing vers le bas-ventre
99. Saisir la queue de l'oiseau
100. Le simple fouet
101. Le serpent qui rampe
102. Former les sept étoiles
103. Reculer et chevaucher le tigre
104. Le double balayage
105. Tirer à l'arc sur le tigre
106. Dévier, parer, coup de poing
107. Fermeture apparente
108. Croiser les avant-bras et fin du tai chi