

Le Club de Tai chi  
Grace Chui et Sylvain Deschênes  
516B Lacombe, Le Gardeur, Québec, J5Z 1P6  
Tél: (514) 726 8198      Fax: (450) 581 6743

### **“Style Yang” Tai-Chi Chuan**

1. Préparer.
2. Commencement du Tai-Chi Chuan.
3. Saisir la queue de l’oiseau.
4. Fouet simple.
5. Relever les mains et avancer.
6. La grue blanche déploie ses ailes.
7. Brosser le genou en torsade (gauche).
8. Tenir un luth entre ses mains.
9. Brosser le genou en torsade (gauche, droite et gauche).
10. Tenir un luth entre ses mains.
11. Brosser le genou en torsade (gauche seulement).
12. Avancer, parer et frapper.
13. Se replier et presser.
14. Croiser ses mains.

Fin de la première section

15. Mener le tigre à la montagne.
16. Le poing sous le coude.
17. Reculer et repousser le singe (reculer le pied gauche, ensuite le pied droit et après le pied gauche).
18. Vol oblique.
19. Relever ses mains et avancer.
20. La grue blanche déploie ses ailes.
21. Brosser le genou en torsade (gauche seulement).

- 22.L'aiguille au fond de la mer.
- 23.L'éventail dans le dos.
- 24.Tourner le corps, jeter le poing.
- 25.Avancer, parer et frapper.
- 26.Avancer, saisir la queue de l'oiseau.
- 27.Fouet simple.
- 28.Déplacer les nuages avec les bras (gauche et droite, ensuite répéter 3 fois).
- 29.Fouet simple.
- 30.Caresser haut le cheval.
- 31.Écartement des jambes (écarter le jambe droite, et après le jambe gauche).
- 32.Tourner et frapper avec le talon gauche.
- 33.Brosser le genou en torsade (gauche, et après droit).
- 34.Avancer et frapper vers le bas.
- 35.Tourner le corps, jeter le poing.
- 36.Avancer, parer et frapper.
- 37.Tourner et frapper avec le talon droit.
- 38.Frapper le tigre (gauche et après droite).
- 39.Tourner a gauche, frapper avec le talon droit.
- 40.Frapper les oreilles de l'adversaire avec les deux poings.
- 41.Frapper avec le talon gauche.
- 42.Tourner et frapper avec le talon droit.
- 43.Avancer, parer et frapper.
- 44.Se replier et presser.
- 45.Croiser ses mains.

Fin de la deuxième section

- 46.Mener le tigre à la montagne.
- 47.Fouet simple oblique.
- 48.Séparer la crinière du cheval sauvage (droite, gauche et après droite).
- 49.Avancer et saisir la queue de l'oiseau.
- 50.Fouet simple.
- 51.La jeune fille travaille à la navette.
- 52.Saisir la queue de l'oiseau.
- 53.Fouet simple.
- 54.Se couvrir de nuages avec les bras (gauche, et droite, ensuite répéter 3 fois).
- 55.Fouet simple, le serpent descend lentement en rampant.
- 56.Le coq d'or se tient sur la patte (gauche, et après droite).
- 57.Reculer et repousser le singe (reculer le pied gauche, ensuite le pied droit et après le pied gauche).
- 58.Vol oblique.
- 59.Relever ses mains et avancer.
- 60.La Grue blanche déploie ses ailes.
- 61.Brosser le genou en torsade (gauche).
- 62.L'aiguille au fond de la mer.
- 63.L'éventail dan le dos.
- 64.Le serpent blanc tourne et darde la langue.
- 65.Avancer, parer et frapper.
- 66.Avancer, saisir la queue de l'oiseau
- 67.Fouet simple.
- 68.Déplacer les nuages avec les bras (gauche et droit, ensuite répéter 3 fois).
- 69.Fouet simple.
- 70.Caresser haut le cheval et glisser la paume.

71. Tourner et frapper avec le pied droit (en croix forme).
72. Avancer, parer et frapper.
73. Avancer et saisir la queue de l'oiseau.
74. Fouet simple, le serpent descend lentement en rampant.
75. Avancer et former sept étoiles.
76. Reculer et chevaucher le tigre.
77. Tourner comme le lotus (tourner et balayer le pied droit avec les mains).
78. Décocher une flèche vers le tigre.
79. Tourner, parer et frapper.
80. Se replier et presser.
81. Croiser les mains, conclusion du Tai Chi chuan.