



LE CLUB DE TAI CHI

徐立根  
CHUI LAP KAN

**Le Club de Tai Chi - Chui Lap Kan**  
徐立根太極社

**Tung Ying Chieh "Style Yang" Tai-Chi Chuan**  
董英傑"楊"家太極

**董英傑太極拳架 Tung Ying Chieh Fast Tai Chi**

1. 預備式一、二	1. Prepare (open with left feet)	1. Préparé
2. 太極起式	2. Commencement (turn to right)	2. Commence
3. 攪切衣 (快)	3. Lazily Tying Back the Clothes (grasps the bird's tail)	3. Attacher Paresseux Des Vêtements
4. 單鞭 (快)	4. Single Whip	4. Fouet simple
5. 合勁 (合提手) (慢)	5. Gather energy	5. Rassemblez de l'énergie
6. 仙鶴張翅 (微停)	6. White Crane Spreads Wings	6. La grue blanche déploie ses ailes
7. 托琵琶 (慢)	7. Holding Pipa	7. Tenir le Pipa
8. 轉琵琶 (慢)	8. Turn the Pipa	8. Turner le Pipa
9. 裂掌 (快)	9. Split palm	9. Déchirer le palm
10. 挫裂掌 (慢)	10. Oppress split palm	10. Oppresser le palme déchiré
11. 跳步搬攪捶 (快)	11. Jump, Parry and Punch	11. Sauter, Parer et Frapper
12. 連環圓封閉 (快)	12. Apparent close up repeatedly	12. Fermeture apparente
13. 豹虎回山洞 (快)	13. Leopard and tiger return to cave	13. Léopard et Tigre retour à la grotte
14. 挫掌簸箕式 (慢)	14. Setback palm (winnowing in circles)	14. Vanner en circule avec déchiré palm
15. 進退閃戰 (圓轉)	15. Dodge forward and backward	15. Doge avant et en arrière
16. 大鵬騰空 (凌空)	16. Roc elevates in the air	16. Roc élève dans l'air
17. 撞肋捶 (慢)	17. Hit the rib (fist under elbow)	17. Frapper la côte
18. 白猿閃身 (退慢)	18. White ape retreats	18. Le blanc singe retraite
19. 鳳凰斜展翅 (微停)	19. Phoenix slanting wings	19. Phoenix obliques ailes
20. 搬攪捶 (快)	20. Parry and punch	20. Parer et frapper
21. 返身搬按捶 (微停)	21. Turn around, punch Press Down	21. Tournez autour, frapper et appuyez
22. 進步攪挫衣 (快)	22. Forward Grasp Bird's Tail	22. Avancer, Parer et frapper
23. 連環式 (快)	23. Spiral Energy (clap, press)	23. L'énergie spirale (clap, presse)
24. 刁手 (快)	24. Hook (circle & hook)	24. Crochet (cercle & crochet)
25. 左閃右避 (慢)	25. Ward Off (cross hands right and left)	25. Parer (croiser les mains)
26. 探馬式 (慢)	26. High Pat The Horse (right & left)	26. Caresser l'encolure du cheval (gauge et droit)
27. 英雄獨立 (快)	27. Hero Stands On One Leg	27. Héros se levé sur une jambe
28. 騰身法 (快)	28. Retreat (circle pull & reverse pull)	28. Retraite (cercle tirez et renverse)
29. 撩掌 (慢)	29. Hold up (cross hands left & right)	29. Taquiner (croiser les mains)
30. 鳳還巢 (快)	30. Phoenix returns its nest (turn back, withdraw cross & push)	30. Phoenix revient de son nid (retour, se retirer de la Croix & poussez)
31. 太極還元 (立穩)	31. Return back to Tai Chi	31. Retour au Tai Chi