



# TAIJI QUAN



## STYLE YANG ORIGINEL EN 108 MOUVEMENTS

### *1<sup>ère</sup> PARTIE TERRE - 16 mouvements*

1. Préparation (N)
2. Ouverture avec cercles (N)
3. Saisir la queue de l'oiseau
  - a. *Parer d'une main (N).*
  - b. *Parer des deux mains (E).*
  - c. *Tirer (NE).*
  - d. *Presser (E).*
  - e. *Repousser (E).*
  - f. *Simple manœuvre à gauche (NO).*
  - g. *Simple manœuvre à droite (NE).*
4. Simple fouet (O)
5. Lever les mains (N)
  - a. *Tirer*
  - b. *Coup de coude*
  - c. *Parer d'une main*
6. La grue blanche déploie l'aile droite (O)
7. Brosser le genou gauche (O)
8. 1<sup>er</sup> Jouer du pipa (O)
9. Brosser le genou gauche (O)
10. Brosser le genou droit (O)
11. Brosser le genou gauche (O)\*
12. 2<sup>ème</sup> Jouer du pipa (O)\*
13. Brosser le genou gauche (O)\*
14. Avancer et frapper du poing (O)
  - a. *Parer vers le bas.*
  - b. *Frappe circulaire et pousser.*
  - c. *Frappe de poing.*
15. Fermeture apparente (O)
  - a. *Tirer.*
  - b *Repousser.*
16. Croiser les mains (N)

**B.N.**

**( ) ORIENTATION DU MOUVEMENT**

**\*REPETITION D'UN MOUVEMENT**