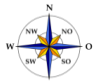




| 1^{ère} partie : La Terre – Di 地 – Di Yi Lu 第一路 | | | | |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|--------|
| 1 | 预备式 | Yù bèi shì | Préparation | N |
| 2 | 起式 | Qǐ Shì | Ouverture | N |
| 3 | 揽雀尾 | Lǎn què wěi | Saisir la queue de l'oiseau | N |
| 4 | 单鞭 | Dān biān | simple fouet | O |
| 5 | 提手上势 | Tí shǒu shàng shì | Elever les mains | N |
| 6 | 白鹤亮翅 | Bái hè liàng chì | La grue blanche déploie ses ailes | O |
| 7 | 左搂膝拗步 | Zuǒ lǒu xī ào bù | Brosser le genou à gauche | O |
| 8 | 手挥琵琶 | Shǒu huī pí pá | Jouer du pipa | O |
| 9 | 左/右/左/搂膝拗步 | Zuǒ/Yòu/Zuǒ lǒu xī ào bù | Brosser le genou à gauche, à droite, à gauche | O |
| 10 | 手挥琵琶 | Shǒu huī pí pá | Jouer du pipa | O |
| 11 | 左搂膝拗步 | Zuǒ lǒu xī ào bù | Brosser le genou à gauche | O |
| 12 | 进步搬拦锤 | Jìn bù bān lán chuí | Avancer et coup de poing | O |
| 13 | 如封似闭 | Rú fēng sì bì | Fermeture apparente | O |
| 14 | 十字手 | Shí zì shǒu | Croiser les mains | N |
| 2^{ème} partie : L'Homme – Ren 人 – Di Er Lu 第二路 | | | | |
| 15 | 抱虎归山 | Bào hǔ guī shān | Renvoyer le tigre dans la montagne | SE |
| 16 | 肘底看锤 | Zhǒu dǐ kàn chuí | Le poing sous le coude | O |
| 17 | 右/左/右 倒撵猴 | Yòu/Zuǒ/Yòu dào niǎn hóu | Repousser le singe à droite, à gauche, à droite | O |
| 18 | 斜飞势 | Xié fēi shì | Vol oblique | N |
| 19 | 提手上势 | Tí shǒu shàng shì | Elever les mains | N |
| 20 | 白鹤亮翅 | Bái hè liàng chì | La grue blanche déploie ses ailes | O |
| 21 | 左搂膝拗步 | Zuǒ lǒu xī ào bù | Brosser le genou à gauche | O |
| 22 | 海底针 | Hǎi dǐ zhēn | L'aiguille au fond de la mer | O |
| 23 | 闪通背 | Shǎn tōng bèi | Les mains comme un éventail | O |
| 24 | 转身撇身锤 | Zhuǎn shēn piě shēn chuí | Tourner et donner un coup de poing revers | NE |
| 25 | 进步搬拦锤 | Jìn bù bān lán chuí | Avancer, parer et coup de poing | E |
| 26 | 上步揽雀尾 | Shàng bù lǎn què wěi | Avancer et saisir la queue de l'oiseau | E |
| 27 | 单鞭 | Dān biān | Simple fouet | O |
| 28 | 云手 | Yún shǒu | Mouvoir les mains comme des nuages (5 pas à gauche) | N |
| 29 | 单鞭 | Dān biān | Simple Fouet | |
| 3^{ème} partie : Le Ciel – Tian 天 – Di San Lu | | | | |
| 30 | 左高探马 | Zuǒ gāo tàn mǎ | Flatter l'encolure du cheval | O |
| 31 | 右/左/分脚 | Yòu/Zuǒ fēn jiǎo | Séparer et coup de pied pointé à droite, à gauche | NO /NE |
| 32 | 转身左蹬脚 | Zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo | Tourner et coup de talon, à gauche | E |
| 33 | 左/右/搂膝拗步 | Zuǒ/Yòu/ lǒu xī ào bù | Brosser le genou à gauche, à droite | E |
| 34 | 进步栽锤 | Jìn bù zāi chuí | Avancer d'un pas et donner un coup de poing vers le bas | E |
| 35 | 翻身撇身锤 | Fān shēn piě shēn chuí | Se retourner et frapper du revers du poing | SO |
| 36 | 进步搬拦锤 | Jìn bù bān lán chuí | Avancer, parer et coup de poing | O |
| 37 | 右蹬脚 | Yòu dēng jiǎo | Coup de talon, à droite | NO |
| 38 | 左披身伏虎 | Zuǒ pī shēn fú hǔ | Frapper le tigre à gauche | SE |
| 39 | 右披身伏虎 | Yòu pī shēn fú hǔ | Frapper le tigre à droite | NO |
| 40 | 回身右蹬脚 | Huí shēn yòu dēng jiǎo | Tourner et donner un coup de talon droit | NO |
| 41 | 双峰贯耳 | Shuāng fēng guàn ěr | Le double phénix frappe les oreilles du tigre | NO |
| 42 | 左蹬脚 | Zuǒ dēng jiǎo | Coup de talon à gauche | O |
| 43 | 转身右蹬脚 | Zhuǎn shēn yòu dēng jiǎo | Se retourner et donner un coup de talon droit | O |
| 44 | 进步搬拦锤 | Jìn bù bān lán chuí | Avancer, parer et coup de poing | O |
| 45 | 如封似闭 | Rú fēng sì bì | Fermeture apparente | O |
| 46 | 十字手 | Shí zì shǒu | Croiser les mains | N |



TAI JI QUAN
FORME OFFICIELLE 85 mouvements style YANG
ou 108 mouvements décomposés 一百零八式杨式



| 4 ^{ème} partie | | | | |
|----------------------------------------------|---------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 47 | 抱虎归山 | Bào hǔ guī shān | Renvoyer le tigre dans la montagne | SE |
| 48 | 斜单鞭 | Xié dān biān | Simple fouet en diagonale | NO |
| 49 | 右/左/右/ 野马分鬃 | Yòu/Zuǒ/Yòu yě mǎ fēn zōng | Séparer la crinière du cheval à droite, à gauche, à droite | SE/NE/SE |
| 50 | 揽雀尾 | Lǎn què wěi | Saisir la queue de l'oiseau | N |
| 51 | 单鞭 | Dān biān | Simple fouet | O |
| 52 | 左/右/左/右/ 玉女穿梭 | Zuǒ/Yòu/Zuǒ/Yòu/ yù nǚ chuān suō | La fille de jade tisse et lance la navette, à gauche, à droite, à gauche et à droite | NE/NO/SO/SE |
| 53 | 揽雀尾 | Lǎn què wěi | Saisir la queue de l'oiseau | N |
| 54 | 单鞭 | Dān biān | Simple fouet | O |
| 55 | 云手 | Yún shǒu | Mouvoir les mains comme des nuages (5 pas à gauche) | N |
| 56 | 单鞭 | Dān biān | Simple fouet | O |
| 5 ^{ème} partie (idem 2ème partie) | | | | |
| 57 | 下势 | Xià shì | Le serpent qui rampe | NO |
| 58 | 左/右/ 金鸡独立 | Zuǒ/Yòu jīn jī dú lì | Le coq d'or se tient sur une patte, à gauche, à droite | O |
| 59 | 右/左/右 倒撵猴 | Yòu/Zuǒ/Yòu dào niǎn hóu | Reculer en repoussant le singe à droite, à gauche, à droite | O |
| 60 | 斜飞势 | Xié fēi shì | Vol oblique à droite | N |
| 61 | 提手上势 | Tí shǒu shàng shì | Elever les mains | N |
| 62 | 白鹤亮翅 | Bái hè liàng chì | La grue blanche déploie ses ailes | O |
| 63 | 左搂膝拗步 | Zuǒ lǒu xī ào bù | Brosser le genou à gauche | O |
| 64 | 海底针 | Hǎi dǐ zhēn | L'aiguille au fond de la mer | O |
| 65 | 闪通背 | Shǎn tōng bèi | Les mains comme un éventail | O |
| 66 | 转身白蛇吐信 | Zhuǎn shēn bái shé tǔ xìn | Tourner et le serpent blanc darde sa langue | E |
| 67 | 进步搬拦锤 | Jìn bù bān lán chuí | Avancer, parer et coup de poing | E |
| 68 | 上步揽雀尾 | Shàng bù lǎn què wěi | Avancer et saisir la queue de l'oiseau | E |
| 69 | 单鞭 | Dān biān | Simple fouet | O |
| 70 | 云手 | Yún shǒu | Mouvoir les mains comme des nuages (5 pas à gauche) | N |
| 71 | 单鞭 | dān biān | Simple fouet | O |
| 6 ^{ème} partie (comme la fin du 40) | | | | |
| 72 | 高探马, 左穿掌 | Gāo tàn mǎ, Zuǒ chuān zhǎng | Flatter l'encolure du cheval et transpercer avec la main à gauche | O |
| 73 | 十字蹬脚 | Shí zì dēng jiǎo | Croiser les mains et coup de talon | E |
| 74 | 进步指裆锤 | Jìn bù zhǐ dāng chuí | Avancer et donner un coup de poing dans l'aîne | E |
| 75 | 上步揽雀尾 | Shàng bù lǎn què wěi | Avancer et saisir la queue de l'oiseau | E |
| 76 | 单鞭 | Dān biān | Simple fouet | O |
| 77 | 下势 | Xià shì | Le serpent qui rampe | NO |
| 78 | 上步七星 | Shàng bù qī xīng | Avancer et former les 7 étoiles | O |
| 79 | 退步跨虎 | Tuì bù kuà hǔ | Reculer et chevaucher le tigre | O |
| 80 | 转身双摆莲 | Zhuǎn shēn shuāng bǎi lián | Tourner et balayer le lotus | O |
| 81 | 弯弓射虎 | Wān gōng shè hǔ | Bander l'arc et tirer sur le tigre | SO |
| 82 | 进步搬拦锤 | Jìn bù bān lán chuí | Avancer, parer et coup de poing | O |
| 83 | 如封似闭 | Rú fēng sì bì | Fermeture apparente | O |
| 84 | 十字手 | Shí zì shǒu | Croiser les mains | N |
| 85 | 收势 | Shōu shì | Fermeture | N |