

**TAI CHI CHUAN Style YANG Originel**  
**L'HOMME**

N°	Mouvement	Séquences
1	Embrasser le tigre Ramener le tigre à la montagne	Croiser les mains Tourner de 45° Brosser le genou droit, pousser main gauche
2	Caresser la queue de l'oiseau	Tirer sur le genou gauche Presser le poignet droit Repousser des 2 mains Tirer des 2 mains Pousser des 2 mains
3	Simple manœuvre	Tirer, tourner Pousser à gauche Tirer, tourner Pousser à droite
4	Ouverture au nord-ouest	Monter et former les mains Tourner Avancer et pousser les mains
5	Le poing droit sous le coude gauche	Reculer le pied droit Reculer, changer d'appui gauche Le poing droit sous le coude gauche
6	Repousser le singe sur 5 pas	Ouverture à droite Reculer le pied gauche Repousser de la main droite (1 pas)
7	Vol oblique	Tirer sur le genou gauche Tourner Développer main droite en diagonale
8	Lever les mains	Reculer, changer d'appui droit Main gauche niveau coude droit
9	Parer de la main droite	Tirer sur le genou gauche Pousser avec le coude droit Avancer pied droit, parer main droite
10	La grue blanche déploie ses ailes	Tourner La grue blanche
11	Brosser le genou gauche	Ouverture à droite Avancer pied gauche, pousser main droite
12	L'aiguille au fond de la mer	Former les mains L'aiguille au fond de la mer
13	Déployer l'éventail	Protéger le genou droit Avancer le pied gauche Protéger le genou gauche Déployer l'éventail
14	Se retourner et parer du poing	Tourner, former les mains Parer du poing droit Ouverture, changer d'appui droit Parer du poing droit
15	Avancer et frapper du poing	Ouvrir le pied droit Avancer pied gauche, frapper poing droit
16	Parer avec la main gauche	Protéger le coude droit Tirer sur le genou droit Prendre la forme, tourner Avancer pied gauche, parer main gauche
17	Parer des deux mains	Prendre la forme Tourner Parer des deux mains
18	Caresser la queue de l'oiseau	Tirer sur le genou gauche Presser le poignet droit Repousser des 2 mains Tirer des 2 mains Pousser des 2 mains
19	Simple manœuvre	Tirer, tourner Pousser à gauche Tirer, tourner Pousser à droite
20	Simple fouet	Former les mains

		Tourner Avancer pied gauche, pousser main gauche
21	Les mains comme les nuages sur quatre pas	Prendre la forme Ouverture Fermeture, tourner Ouverture Fermeture, tourner (1 pas)
22	Simple fouet	Former les mains Tourner Avancer pied gauche, pousser main gauche
23	Caresser l'encolure du cheval	Ouverture à droite Caresser l'encolure main droite
24	Ouverture	Avancer pied gauche Mouvoir les mains Bander l'arc à droite
25	Séparer le pied droit	Placer les mains, pas à vide à droite Séparer le pied droit
26	Presser le genou droit	Presser le genou droit Avancer le pied droit Bander l'arc à gauche
27	Séparer le pied gauche	Placer les mains, pas à vide à gauche Séparer le pied gauche
28	Retourner et frapper du talon	Fermeture Tourner 180° par le sud Frapper du talon gauche
29	Brosser le genou gauche	Fermeture des bras, genou coude gauche collés Avancer pied gauche, pousser main droite
30	Avancer et frapper du poing vers le bas	Avancer pied droit Se protéger à droite Avancer pied gauche Frapper vers le bas
31	Retourner et frapper du poing	Tourner 180° Avancer pied droit, frapper main droite Ouverture à gauche, changer d'appui droit Frapper main droite
32	Avancer et frapper du poing	Ouverture à droite Avancer pied gauche, frapper poing droit
33	Parer au sud-ouest	Tirer sur le genou droit Prendre la forme, tourner Avancer et parer main gauche
34	Donner le coup de talon	Pas à vide à droite Donner le coup de talon droit
35	Posture semi-Bouddha	Former les mains Prendre la posture Avancer pied droit Pousser des 2 mains
36	Frapper le tigre à droite	Prendre la forme, tourner Avancer pied gauche, frapper poing droit
37	Frapper le tigre à gauche	Prendre la forme, tourner Avancer pied droit, frapper poing gauche
38	Parer de la main gauche	Prendre la forme, tourner Avancer pied gauche, parer main gauche
39	Donner le coup de talon	Former les mains Tourner Donner le coup de talon droit
40	Frapper les oreilles du tigre	Tourner, casser la brique sur le genou droit Avancer pied droit, frapper aux oreilles
41	Donner le coup de talon gauche	Former les mains Tourner Donner le coup de talon gauche
42	Chevaucher le tigre	Tourner sur talon droit 180° Tourner sur talon gauche 180°
43	Donner le coup de talon droit	Pas à vide à droite Donner le coup de talon droit
44	Avancer et frapper du poing	Ouverture, genou coude droit collés

		Avancer pied droit, armer poing droit Avancer pied gauche Frapper du poing droit
45	Les quatre saisons	Protéger le coude droit Printemps, été, automne, hiver
46	Ramener et pousser	Ramener les 2 mains Pousser en écartant les 2 mains
47	Fermeture apparente	Ouverture des mains Croiser