

楊家太極拳



TAI CHI CHUAN

le style Yang originel

1ère Partie

- 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 gauche (NO)
 - g. Simple manœuvre 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 Jouer du pipa (O)
- 9 Brosser le genou gauche (O)
- 10 Brosser le genou droit (O)
- 11 Brosser le genou gauche (O)
- 12 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)

Yuko DOUCET NAGAI

Enseignante reconnue par l'ITCCA

International Tai Chi Chuan Association

4 bis avenue de Gasparin, 1224 Chêne-Bougeries

info@taichi-geneve.ch

TEL 022-348 49 23

www.taichi-geneve.ch

