

楊家太極拳



TAI CHI CHUAN

le style Yang originel

2ème Partie

- 17 Embrasser le tigre et retourner à la montagne (SE)
- 18 Saisir la queue de l'oiseau (SE)
 - a. Tier
 - b. Presser
 - c. Repousser
 - d. Simple manœuvre gauche (N)
 - e. Simple manœuvre droite (E)
- 19 Le poing sous le coude (O)
- 20 Repousser le singe droite (O)
- 21 Repousser le singe gauche (O)
- 22 Repousser le singe droite (O)
- 23 Repousser le singe gauche(O)
- 24 Repousser le singe droite (O)
- 25 Le vol oblique (N)
- 26 Lever les mains (N)
 - a. Tirer
 - b. Coup de coude
 - c. Parer d'une main
- 27 Grue blanche (O)
- 28 Brosser le genou gauche (O)
- 29 Aiguille au fond de la mer (O)
- 30 Déployer l'éventail (O)
- 31 Se retourner et frapper du poing (E)
- 32 Avancer et frapper du poing (E)
- 33 Vol oblique gauche (NE)
- 34 Saisir la queue de l'oiseau (E)
 - a. Parer des deux mains
 - b. Tirer
 - c. Presser
 - d. Repousser
 - e. Simple manœuvre gauche
 - f. Simple manœuvre droite
- 35 Simple fouet (O)
- 36 Les nuages (4 pas) (N)
- 37 Simple fouet (O)
- 38 Caresser l'encolure du cheval (O)
- 39 Coup de pied à droite (NO)
- 40 Coup de pied à gauche (SO)
- 41 Se retourner et frapper du talon (E)
- 42 Brosser de genou gauche (E)
- 43 Brosser de genou droit (E)
- 44 Avancer, frapper du poing vers le bas (E)
- 45 Se retourner et frapper du poing (O)
- 46 Avancer et frapper du poing (O)
- 47 Vol oblique gauche (SO)
- 48 Coup de talon droit (O) (+demi Boudha)
- 49 Frapper le tigre à gaucher (SE)
- 50 Frapper le tigre à droite (NO)
- 51 Parer d'une main (S) et coup de talon droit (O)
- 52 Frapper les oreilles du tigre (NO)
- 53 Coup de talon gauche (O)
- 54 Tour complet et coup de talon droit (O)
- 55 Avancer et frapper du poing (O)
- 56 Fermeture apparente (O)
- 57 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