

楊家太極拳



TAI CHI CHUAN

3ème Partie

- 58 Embrasser le tigre et retourner à la montagne (SE)**
- 59 Saisir la queue de l'oiseau (SE)**
- a. Tirer
 - b. Presser
 - c. Repousser
 - d. Simple manoeuvre (N)
 - e. Simple manoeuvre(E)
- 60 Simple fouet (NO)**
- 61 Séparer la crinière du cheval (SE)**
- 62 Séparer la crinière du cheval (NE)**
- 63 Séparer la crinière du cheval (SE)**
- 64 Saisir la queue de l'oiseau (N)**
- a. Parer
 - b. Parer des deux mains
 - c. Tirer
 - d. Presser
 - e. Repousser
 - f. Simple manoeuvre (NO)
 - g. Simple manoeuvre (NE)
- 65 Simple fouet (O)**
- 66 La fille de jade lance la navette (NE)**
- 67 La fille de jade lance la navette (NO)**
- 68 La fille de jade lance la navette (SO)**
- 69 La fille de jade lance la navette (SE)**
- 70 Saisir la queue de l'oiseau (N)**
- a. Parer
 - b. Parer des deux mains
 - c. Tirer
 - d. Presser
 - e. Repousser
 - f. Simple manoeuvre (NO)
 - g. Simple manoeuvre (NE)
- 71 Simple fouet (O)**
- 72 Les mains dans les nuages (3 pas)**
- 73 Simple fouet (O)**
- 74 Le serpent qui rampe (O)**
- 75 Le coq d'or se tient sur une patte gauche (O)**
- 76 Le coq d'or se tient sur une patte droite (O)**
- 77 Repousser le singe droite (O)**
- 78 Repousser le singe gauche**
- 79 Repousser le singe droite**
- 80 Le vol oblique**
- 81 Lever les mains**
- a. Tirer
 - b. Coup de coude
 - c. Parer d'une main
- 82 La grue blanche déploie l'aile droite**
- 83 Brosse de genou à gauche (O)**
- 84 Aiguille au fond de la mer (O)**
- 85 Déployer l'éventail (O)**
- 86 Se tourner et frapper du poing (E)**
- 87 Avancer et frapper du poing (E)**
- 88 Vol oblique gauche (NE)**
- 89 Saisir la queue de l'oiseau (E)**
- a. Parer des deux mains
 - b. Tirer
 - c. Presser
 - d. Repousser
 - e. Simple manoeuvre (NO)
 - f. Simple manoeuvre (NE)
- 90 Simple fouet (O)**
- 91 Les mains dans les nuages (N)**
- 92 Simple fouet (O)**
- 93 Caresser l'encolure du cheval (O)**
- 94 La main qui perce (O)**
- 95 Se tourner et frapper du talon (E)**
- 96 Avancer, frapper du poing vers le bas**
- 97 Vol oblique gauche (NE)**
- 98 Avancer, saisir la queue de l'oiseau (E)**
- a. Parer des deux mains
 - b. Tirer
 - c. Presser
 - d. Repousser
 - e. Simple manoeuvre (N)
 - f. Simple manoeuvre (E)
- 99 Simple fouet (O)**
- 100 Le serpent qui rampe (O)**
- 101 Les sept étoiles (O)**
- 102 Reculer et chevaucher le tigre (O)**
- 103 Tourner et balayer le lotus (O)**
- 104 Bander l'arc et viser le tigre (SO)**
- 105 Avancer et frapper du poing (E)**
- 106 Fermeture apparente (N)**
- 107 Croiser les mains (N)**
- 108 Fermeture**