

Tai Chi Chuan

1	YU PEI SHIH	Preparatory position	Position préparatoire
2	T'AI CHI CH'I SHIH	T'ai Chi Ch'uan, starting movement	T'ai Chi Ch'uan, mouvement de départ
3	LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
4	TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
5	T'I SHOU	Close hands	Rapprocher les mains
6	PAI HO LIANG CH'IH	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
7	TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
8	SHOU HUI P'I P'A	Playing the guitar	Jouer de la guitare
9	TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
10	YU LOU HSI NIU PU	Brush right knee and push	Brosser le genou droit et pousser
11	TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
12	SHOU HUI P'I P'A	Playing the guitar	Jouer de la guitare
13	TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
14	THIN PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Faire un pas en avant et donner un coup de poing
15	JU FENG SZU PI	Retreat and seal	Se retirer et sceller
16	SHIH TZU SHOU	Cross hands	Croiser les mains
17	PAO HU KUEI SHAN	Carry tiger and return to the mountain	Porter le tigre et retourner à la montagne
18	CHOU TI K'AN CH'UI	Fist under the elbow	Poing sous le coude
19	TAO NIEN HOU	Step back and repulse the monkey	Pas en arrière et repousser le singe
20	HSIEH FEI SHIH	Slant flying	Vol en oblique
21	T'I SHOU	Close hands	Rapprocher les mains
22	PAI HO LIANG CH'IH	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
23	TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
24	HAI TI CHEN	Needle at the bottom of the sea	Aiguille au fond de la mer
25	SHAN T'UNG PI	Raise arms and push	Élever les bras et pousser
26	P'IEH SHEN CH'UI	Fist near the waist	Poing près de la taille
27	SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Un pas en avant et donner un coup de poing
28	LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
29	TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
30	YUN SHOU	Cloud hands	Mains nuages
31	TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
32	KAO T'AN MA	High pat on horse	Caresser l'encolure du cheval
33	YU FEN CHIO	Right side kick	Coup de pied sur le côté droit
34	TSO FEN CHIO	Left side kick	Coup de pied sur le côté gauche
35	CHUAN SHEN TENG CHIO	Turn back and kick	Tourner et coup de pied
36	TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
37	YU LOU HSI NIU PU	Brush right knee and push	Brosser le genou droit et pousser
38	CHIN PU TSAI CH'UI	Step forward and punch down	Pas en avant et coup de poing vers le bas
39	P'IEH SHEN CH'UI	Fist near the waist	Poing près de la taille
40	SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Pas en avant et coup de poing
41	HSIEH SHEN YU TENG CHIO	Right heel kick	Coup de talon droit
42	TA HU SHIH	Strike the tiger	Frapper le tigre
43	HUI SHEN YU TENG CHIO	Retreat and kick	Se retirer et coup de pied

44	SHUANG FENG KUAN ERH	Double wind through the ears	Double vent à travers les oreilles
45	TSO TENG CHIO	Left heel kick	Coup de talon gauche
46	CHUAN SHEN YU TENG CHIO	Turn around and kick	Tourner et donner un coup de pied
47	SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Pas en avant et coup de poing
48	JU FENG SZU PI	Retreat and seal	Se retirer et sceller
49	SHI TZU SHOU	Cross hands	Croiser les mains
50	PAO HU KUEI SHAN	Carry tiger and return to the mountain	Porter le tigre et retourner à la montagne
51	HSIEH TAN PIEN	Diagonal single whip	Simple fouet diagonal
52	YEH MA FEN TSUNG	Wild horse separates its mane	Cheval sauvage sépare sa crinière
53	LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
54	TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
55	YU NU CH'UAN SO	Fair lady at the shuttle	Belle dame à la navette
56	LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
57	TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
58	YUN SHOU	Cloud hands	Mains nuages
59	TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
60	TAN PIEN HSIA SHIH	Single whip lower posture	Simple fouet en posture basse
61	CHIN CHI TU LI	Golden cock stands on one leg	Coq doré se tient sur une patte
62	TAO NIEN HOU	Step back and repulse the monkey	Pas en arrière et repousser le singe
63	HSIEH FEI SHIH	Slant flying	Vol en oblique
64	T'I SHOU	Close hands	Rapprocher les mains
65	PAI HO LIANG CH'IH	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
66	TSO LOU HSI NIU PU	Brush left knee and push	Brosser le genou gauche et pousser
67	HAI TI CHEN	Needle at the bottom of the sea	Aiguille au fond de la mer
68	SHAN T'UNG PI	Raise arms and push	Élever les bras et pousser
69	PAI SHE T'U HSIN	White snake strike his tongue	Serpent blanc darde sa langue
70	SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Pas en avant et coup de poing
71	LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail	Étreindre la queue du paon
72	TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
73	YUN SHOU	Cloud hands	Mains nuages
74	TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
75	KAO T'AN MA	High pat on horse	Caresser l'encolure du cheval
76	TAI CH'UAN CHANG	Thrust out palm	Étendre soudain la paume
77	CHUAN SHEN SHIH TZU T'UI	Turn back and cross-kick	Tourner et coup de pied transversal
78	CHIN PU CHIH TANG CH'UI	Step forward and punch groin	Pas en avant et coup de poing à l'aîne
79	LAN CH'IAO WEI	Embracing peacock's tail (with step)	Étreindre la queue du paon (avec le pas)
80	TAN PIEN	Single whip	Simple fouet
81	TAN PIEN HSIA SHIH	Single whip lower posture	Simple fouet en posture basse
82	SHANG PU CH'I HSING CH'UI	Step forward and cross-punch	Pas en avant et coup de poing transversal
83	T'UI PU K'UA HU	Step back and ride tiger	Pas en arrière et enjamber le tigre
84	CHUAN SHEN SHUANG PAI LIEN	Turn around and slap-kick	Tourner et coup de pied frappé
85	WAN KUNG SHE HU	Pull bow and shoot tiger	Bander l'arc et décocher sur le tigre
86	SHANG PU PAN LAN CH'UI	Step forward and punch	Pas en avant et coup de poing
87	JU FENG SZU PI	Retreat and seal	Se retirer et sceller
88	SHI TZU SHOU	Cross hands	Croiser les mains
89	HO T'AI CHI	Tai Chi Ch'uan, ending movement	Tai Chi Ch'uan, mouvement de clôture