

# GU QI DAO

## les 24 séquences de la DANSE DU QI

## The 24 sequences of QI DANCE

1	<b>Prendre un livre sur l'étagère haute</b> Dessiner un 8 <b>Double coup de poing</b>	<b>Take a book on the high shelf</b> Shape a 8 Double punch
2	Se coiffer (coup de coude vers le haut) <b>Recueillir une feuille qui tombe</b> Lancer (jeter) la feuille <b>Téléphoner</b>	Do your hair (upper elbow) <b>Catch up a falling leaf</b> Throw the (fallen) leaf To phone
3	<b>Boire de l'eau</b> Donner un coup de tête dans le ballon et jeter l'eau (la guêpe sort son dard) Ouvrir le rideau Tenir un plateau <b>Mal au ventre</b> OK	<b>Drink water</b> Head the ball and throw away the water (the wasp's sting) Open the curtain Hold a tray belly ache OK
4	<b>Se coiffer</b> <b>Ramasser un stylo</b> (avant-bras en croix) Crochet Uppercut	Do your hair <b>Pick up a pen</b> Hook Uppercut
5	Prendre une tasse sur l'étagère <b>Préparer le thé</b> Ouvrir la porte <b>Servir le thé</b>	Take a cup on the shelf <b>Get tea ready</b> Open the door Serve tea
6	Tirer le rideau Remonter le pantalon Piquer la gorge <b>Secouer le drapeau</b>	Open the curtain Hitch up the trousers Sting the throat <b>Shaking the flag</b>
7	Se coiffer avec coup de genou en diagonale <b>Coup d'épaule en piquant en arrière</b> le serveur fait tourner son plateau	Do your hair with a diagonal knee <b>To shoulder and sting behind</b> The waiter spins his tray
8	<b>Remonter sa manche</b> (La locomotive) <b>Please</b> Repousser sur le côté	Roll-up the sleeve ( <b>Locomotive</b> ) Please Push away on your side
9	Se cacher derrière la cape <b>Ouvrir la cape d'un côté avec un Balayage</b> Coup de balai en arrière Se retourner et coup de poing sur le côté Coup de bec vers le bas Petit balayage bas avec le poing	Hide behind the cloak Open the cloak on the side with a <b>Sweeping</b> Sweep backwards Turn around with a punch on the side Peck down Little lower punch sweep
10	Coup de poing derrière l'oreille Se coiffer <b>Lancer la canne à pêche en donnant un coup de pied en avant</b> Frapper le pied avec le poing	Punch behind the ear Do your hair <b>Throw the fishing rod and give a front kick</b> Punch on a foot
11	Lever le coude Presser vers le bas avec le pas de <b>l'homme ivre</b> Crochet Coup de coude Coup de bras	lift the elbow Press downwards with a step of the <b>Drunk man</b> Hook Elbow hitting Arm hitting

12	Lancer le chapeau <b>Tirer le chapeau comme Michael Jackson</b> Gifle Coup de coude en avant Téléphoner Ouvrir la porte Double fermeture du rideau	Throw the hat Pull down the hat like <b>Michael Jackson</b> Slap Elbow onward Phone Open the door Double closing of the curtain
13	Grande gifle et revers <b>Piquer la gorge à la façon de Jet Li</b> Ecraser la mouche sur la cuisse Coup de coude de haut en bas Taper sous le menton Se coiffer ou coup de sabre japonais	Big slap and backhand slap Sting the throat like <b>Jet Li</b> Stamp out a fly on your leg Elbow downwards Hit the chin Do your hair or japanese saber slash
14	<b>Marcher en cercle (Bagua)</b> en dessinant un 8 vertical avec les bras, à l'endroit et à l'envers Ouvrir le portail Coup de pied latéral <b>aile de pigeon</b>	<b>Walk in circle (bagua)</b> shaping a vertical 8 with your arms, side up and upside down Open the gate Side kick backheel flick
15	Coup de poing et coup de coude circulaire extérieur et intérieur ( <b>Mélanger la soupe</b> ) Couper la tête	Punch and elbow in inner and outer circles <b>(Mix up the soup)</b> Cut the head
16	<b>Corde à sauter</b> Coup de coude dans les jambes ou les genoux Coup de coude dans les côtes Croche-pied Coups de coude en arrière <b>Coup de coude au plexus</b>	<b>Skipping rope</b> Elbow in the legs or the knees Elbow in the ribs Foot trip Backward elbows Elbow in plexus
17	<b>Se coiffer à gauche et à droite</b> (kick en avant) Grande gifle Piquer en arrière au bas-ventre	<b>Do your hair left and right</b> (kick onward) Big slap Stick backwards in the underbelly
18	<b>Se déshabiller</b> Balançer la jambe en arrière Dégainer et rengainer le sabre	<b>To undress</b> Swing your leg backwards Unsheathe and resheathe the saber
19	Piquer avec le <b>sabre japonais</b> en avant Coup de sabre vers le bas <b>Piquer l'oreille</b> Réamorcer et 2e coup de sabre	Stick with the <b>japanese saber</b> onward Saber slash downward Sting the ear Reboot and second saber slash
20	<b>Le golfeur frappe la balle</b> Revers et smash de ping-pong ( <b>Zorro</b> ) Coup de poing spirale	The golfer hits the ball Ping-pong backhand and smash ( <b>Zorro</b> ) Circle punch
21	Coup de poing canon <b>La valse</b> (toquer à la porte aux 4 coins)	Cannonball punch <b>Waltz</b> (knock at the door)
22	Coup de coude au ventre en arrière Tirer le chapeau vers le bas <b>Attraper une mouche en vol</b> <b>Se coucher sur la cuisse</b>	Elbow in the underbelly Pull down the hat <b>Catch a flying fly</b> Lay on the leg
23	<b>Coups de pied circulaires</b> en ouverture et en fermeture	<b>Round kicks</b> outward and inward
24	Ouvrir la cape sur le côté Sortir le fleuret avec un coup de coude <b>Toquer à la porte</b> en haut poignet fermé puis ouvert Toquer à la porte en bas <b>Toquer à la porte sur le côté</b> Coup de poing au sol	Open the cloak on the side Pull out the fencing foil with a elbow hit Knock at the door, the wrist inward and outward Knock at the door downward Knock at the door on the side Punch on the floor