

# YANG SHI TAIJI QUAN

## MAINS NUES \*\*\* HAND FORM \*\*\* 103 SÉQUENCES

<b>1. yu bei</b>	<b>Preparation form</b>	<b>Préparation</b>
2. qi shi	Beginning	Commencement
3. lan que wei	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
4. dan bian	Single whip	Simple fouet
5. ti shou shang shi	Raise hands and step forward	Mains levées
6. bai he liang chi	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
7. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
8. shou hui pi pa	Hand strums the lute	Jouer du pipa
9. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
10. you lou xi ao bu	Right brush knee and push	Brosser le genou droit
11. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
12. shou hui pi pa	Hand strums the lute	Jouer du pipa
13. Zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
14. jin bu ban lan chui	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
15. Ru feng si bi	Apparent close up	Fermeture apparente
16. shi zi shou	Cross hands	Croiser les mains
<b>17. Bao hu gui shan</b>	<b>Embrace tiger, return to mountain</b>	<b>Emporter le tigre dans la montagne</b>
18. zhou di (kan) chui	Fist under elbow	Poing sous le coude
19. Zuo dao nian hou	Repulse the monkey, left	Repousser le singe, gauche
20. you dao nian hou	Repulse the monkey, right	Repousser le singe, droite
21. zuo dao nian hou	Repulse the monkey, left	Repousser le singe, gauche
22. xie fei shi	Diagonal flying	Vol en diagonale
23. ti shou shang shi	Raise hands and step forward	Mains levées
24. bai he liang chi	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
25. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
26. hai di zhen	Needle at sea bottom	L'aiguille au fond de la mer
27. shan tong bei	Fan through the back	Comme un éventail
28. zhuan shen pie she chui	Turn body and chop with fist	Se retourner et coup de poing
29. jin bu ban lan chui	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
30. shang bu lan que wei	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
31. dan bian	Single whip	Simple fouet
32. zuo you yun shou (1)	Cloud hands (1)	Mains comme les nuages (1)
33. zuo you yun shou (2)	Cloud hands (2)	Mains comme les nuages (2)
34. zuo you yun shou (3)	Cloud hands (3)	Mains comme les nuages (3)
35. dan bian	Single whip	Simple fouet
36. gao tan ma	High pat on horse	Caresser l'encolure du cheval
37. you fen jiao	Right separation kick	Séparer les pieds (droite)
38. zuo fen jiao	Left separation kick	Séparer les pieds (gauche)
39. zhuan shen zuo deng jiao	Turn body and left heel kick	Se retourner, coup de talon gauche
40. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
41. you lou xi ao bu	Right brush knee and push	Brosser le genou droit
42. jin bu zai chui	Step forward and punch down	Avancer, coup de poing vers le bas
43. zhuan shen pie shen chui	Turn body and chop with fist	Se retourner, coup de poing
44. jin bu ban lan chui	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
45. you deng jiao	Right heel kick	Coup de talon droit
46. zuo da hu shi	Left strike tiger	Frapper le tigre à gauche
47. you da hu shi	Right strike tiger	Frapper le tigre à droite
48. hui shen you deng jiao	Turn body and right heel kick	Tourner le corps, coup de talon droit
49. shuang feng guan er	Twin fists strike opponents Ears	Frapper aux tempes
50. zuo deng jiao	Left heel kick	Coup de talon gauche
51. zhuan shen you deng jiao	Turn body and right heel kick	Se retourner, coup de talon droit

52. jin bu ban lan chui	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
53. ru feng si bi	Apparent close Up	Fermeture apparente
54. shi zi shou	Cross hands	Croiser les mains
<b>55. bao hu gui shan</b>	<b>Embrace tiger, return to mountain</b>	<b>Emporter le tigre dans la montagne</b>
56. xie dan bian	Diagonal single whip	Simple fouet en diagonale
57. you ye ma fen zong	Parting wild horse's mane, right	Séparer la crinière (droite)
58. zuo ye ma fen zong	Parting wild horse's mane, left	Séparer la crinière (gauche)
59. you ye ma fen zong	Parting wild horse's mane, right	Séparer la crinière (droite)
60. lan que wei	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
61. dan bian	Single whip	Simple fouet
62. yu nu chuan suo	Fair lady works at shuttles	La fille de jade
63. lan que wei	Grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
64. dan bian	Single whip	Simple fouet
65. zuo you yun shou (1)	Cloud hands (1)	Mains comme les nuages (1)
66. zuo you yun shou (2)	Cloud hands (2)	Mains comme les nuages (2)
67. zuo you yun shou (3)	Cloud hands (3)	Mains comme les nuages (3)
68. dan bian	Single whip	Simple fouet
69. xia shi	Snake creeps down	Le serpent qui rampe
70. zuo jin ji du li	Golden rooster, left	Coq doré sur une patte (gauche)
71. you jin ji du li	Golden rooster, right	Coq doré sur une patte (droite)
72. you dao nian hou	Repulse the monkey, left	Repousser le singe, gauche
73. zuo dao nian hou	Repulse the monkey, right	Repousser le singe, droite
74. you dao nian hou	Repulse the monkey, left	Repousser le singe, gauche
75. xie fei shi	Diagonal flying	Vol en diagonale
76. ti shou shang shi	Raise hands and step forward	Mains levées et pas en avant
77. bai he liang chi	White crane spreads its wings	La grue blanche déploie ses ailes
78. zuo lou xi ao bu	Left brush knee and push	Brosser le genou gauche
79. hai di zhen	Needle at sea bottom	L'aiguille au fond de la mer
80. shan tong bei	Fan through the back	Comme un éventail
81. zhuan shen bai she tu xin	White snake spits out tongue	Le serpent blanc darde sa langue
82. jin bu ban lan chui	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
83. shang bu lan que wei	Step forward and grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
84. dan bian	Single whip	Simple fouet
85. zuo you yun shou (1)	Cloud hands (1)	Mains comme les nuages (1)
86. zuo you yun shou (2)	Cloud hands (2)	Mains comme les nuages (2)
87. zuo you yun shou (3)	Cloud hands (3)	Mains comme les nuages (3)
88. dan bian	Single whip	Simple fouet
89. gao tan ma chuan zhang	High pat on on horse with palm thrust	Caresser l'encolure, main qui transperce
90. shi zi tui	Cross kick	Se retourner et coup de talon droit
91. jin bu zhi dang chui	Step forward and punch groin	Coup de poing au bas ventre
92. shang bu lan que wei	Step forward and grasp the bird's tail	Saisir la queue de l'oiseau
93. dan bian	Single whip	Simple fouet
94. xia shi	Snake creeps down	Le serpent qui rampe
95. shang bu qi xing	Step forward seven stars	Aller vers les 7 étoiles
96. tui bu kua hu	Step back and ride the tiger	Reculer et chevaucher le tigre
97. zhuan shen bai lian	Turn body and swing over lotus	Tourner le corps et balayer le lotus
98. wan gong she hu	Bend the bow and shoot the tiger	Tendre l'arc et tirer sur le tigre
99. jin bu ban lan chui	Step forward, parry block and punch	Avancer, parer, coup de poing
100. ru feng si bi	Apparent close up	Fermeture apparente
101. shi zi shou	Cross hands	Croiser les mains
102. shou shi	Closing	Fermeture
103. huan yuan	Return to normal	Retour à la normale