



## NAMES OF TAI CHI CHUAN

Master Tung's Européen Camp - France 2003

- |     |                        |     |  |
|-----|------------------------|-----|--|
| 1.  | YUPEI SHIH             | 1.  | Position préparatoire  |
| 2.  | TAI CHI CH'Y SHIH      | 2.  | Tai Chi Chuan, mouvement préparatoire  |
| 3.  | LAN CH'IAO WEI         | 3.  | Etreindre la queue du paon ✓   |
| 4.  | TAN PIEN               | 4.  | Simple fouet   |
| 5.  | T'I SHOU               | 5.  | Rapprocher les mains ( <i>presser des deux côtés</i> )                               |
| 6.  | PAI HO LIANG CH'YH     | 6.  | La grue blanche déploie ses ailes  |
| 7.  | TSO LOU HSI NIU PU     | 7.  | Brosser le genou gauche et pousser   |
| 8.  | SHOU HUI P'I P'A       | 8.  | Les mains jouent de la guitare   |
| 9.  | TSO LOU HSI NIU PU     | 9.  | Brosser le genou gauche et pousser   |
| 10. | YU LOU HSI NIU PU      | 10. | Brosser le genou droit et pousser  |
| 11. | TSO LOU HSI NIU PU     | 11. | Brosser le genou gauche et pousser   |
| 12. | SHOU HUI P'I P'A       | 12. | Les mains jouent de la guitare   |
| 13. | TSO LOU HSI NIU PU     | 13. | Brosser le genou gauche et pousser   |
| 14. | THIN PU PAN LAN CH'UI  | 14. | Faire un pas en avant et donner un coup de poing                                     |
| 15. | JU FENG SZU PI         | 15. | Se retirer et sceller ( <i>bloquer et fermer en apparence</i> )                      |
| 16. | SHIH TZU SHOU          | 16. | Croiser les mains  |
|     |                        |     |  |
| 17. | PAO HY KUEI SHAN       | 17. | Porter le tigre et retourner à la montagne   |
| 18. | CHOU TI K'AN CH'UI     | 18. | Poing sous le coude  |
| 19. | TAO NIEN HOU           | 19. | Pas en arrière et repousser le singe   |
| 20. | HSIEH FEI SHIH         | 20. | Vol en oblique   |
| 21. | T'I SHOU               | 21. | Rapprocher les mains ( <i>presser des deux côtés</i> )                               |
| 22. | PAI HO LIANG CH'YH     | 22. | La grue blanche déploie ses ailes  |
| 23. | TSO LOU HSI NIU PL     | 23. | Brosser le genou gauche et pousser   |
| 24. | HAI TI CHEN            | 24. | Aiguille au fond de la mer   |
| 25. | SHAN T'UNC PI          | 25. | Elever les bras et pousser ( <i>le bras perce la montagne ou comme un éventail</i> ) |
| 26. | P'IEH SHEN CHUI        | 26. | Poing près de la taille  |
| 27. | SHANG PU PAN LAN CH'UI | 27. | Un pas en avant et donner un coup de poing   |
| 28. | LAN CH'IAO WEI         | 28. | Etreindre la queue du paon   |
| 29. | TAN PIEN               | 29. | Simple fouet   |
| 30. | YUN SHOU               | 30. | Mains nuages   |
| 31. | TAN PIEN               | 31. | Simple fouet   |
| 32. | KAO T'AN MA            | 32. | Caresser l'encolure du cheval ( <i>saisir la bride du cheval</i> )                   |
| 33. | YU FENCHIO             | 33. | Coup de pied sur le côté droit   |
| 34. | TSO FEN CHIO           | 34. | Coup de pied sur le côté gauche  |
| 35. | CHUAN SHEN TENG CHIO   | 35. | Tourner et coup de pied  |
| 36. | TSO LOU HSI NIU PU     | 36. | Brosser le genou gauche et pousser   |
| 37. | YU LOU HSI NIU PU      | 37. | Brosser le genou droit et pousser  |
| 38. | CHIN PU TSAI CH'UI     | 38. | Pas en avant et coup de poing vers le bas  |
| 39. | P'IEH SHEN CH'UI       | 39. | Poing près de la taille  |