



TAIJI QUAN

Forme ancienne YANG LU CHAN

1ère PARTIE (Terre)

- 01 : Préparation
- 02 : Ouverture
- 03 : Intercepter à G
- 04 : Saisir la queue de l'oiseau à G
- 05 : Parer à D
- 06 : Saisir la queue de l'oiseau à D
- 07 : Double parer, tirer et presser vers l'avant
- 08 : Tirer haut et presser bas
- 09 : Les mains transpercent et repousser
- 10 : Le cobra crache son venin
- 11 : Les 2 poissons forment un 8
- 12 : Le crochet vivant
- 13 : Simple fouet
- 14 : Percer avec les doigts
- 15 : Les doubles paumes du dragon
- 16 : Le dragon bondit
- 17 : Les mains s'élèvent
- 18 : Coup d'épaule, paumes du cobra et la grue blanche
- 19 : Effleurer le genou G
- 20 : Jouer du pipa
- 21 : Effleurer le genou à G
- 22 : Pas du pied et effleurer le genou D
- 23 : Pas du pied et effleurer le genou G
- 24 : Jouer du pipa
- 25 : Effleurer le genou G
- 26 : Parer du poing et enrrouler
- 27 : Rassembler et libérer le Qi
- 28 : Le tigre plante ses griffes
- 29 : Le dragon atterrit
- 30 : S'asseoir, croiser les mains et fermeture

2 ème PARTIE (Homme)

- 31 : Serrer, emporter le tigre dans la montagne
- 32 : Cingler
- 33 : Pas du pied et effleurer le genou D
- 34 : Double parer, tirer et presser vers l'avant
- 35 : Tirer haut et presser bas
- 36 : Les mains transpercent et repousser
- 37 : Le cobra crache son venin
- 38 : Les 2 poissons forment un 8, veiller sur la maison
- 39 : Doubles pattes de léopard
- 40 : Reculer et déséquilibrer le singe
- 41 : Reculer et déséquilibrer le singe
- 42 : Reculer et déséquilibrer le singe
- 43 : Transpercer l'armure, entourer le saule
- 44 : Le dragon bondit
- 45 : Séparer la crinière du cheval sauvage
- 46 : Percer avec les doigts
- 47 : Les doubles paumes du dragon
- 48 : Le dragon bondit
- 49 : Les mains s'élèvent
- 50 : Coup d'épaule, la grue blanche
- 51 : Brosser le genou G (long)
- 52 : Le harpon traverse les flots
- 53 : L'éclair traverse le dos
- 54 : Se retourner, intercepter, série de coups de poings canon
- 55 : Rassembler, puis libérer le Qi
- 56 : Enrouler, presser vers l'avant
- 57 : Tirer haut, coup pied de G et presser vers le bas
- 58 : Les mains transpercent et repousser
- 59 : Le cobra crache son venin
- 60 : Les 2 poissons forment un 8

61 : Le crochet vivant
62 : Simple fouet
63 : Mouvoir les mains comme des nuages (4) Paume
64 : Cingler, crochet vivant et simple fouet
65 : Caresser l'encolure du cheval
66 : S'asseoir en canard, percer
67 : Séparer le pied D
68 : S'asseoir en canard, percer
69 : Séparer le pied G
70 : Se retourner, coup de talon G
71 : Pas du pied effleurer genou G
72 : Pas du pied effleurer genou D
73 : Coup de poing vers le sol
74 : L'aigle se retourne et fond sur sa proie
75 : Coup de patte du héron
76 : Le singe secoue à D
77 : Frapper le tigre à D
78 : Le singe secoue à G
79 : Frapper le tigre à G
80 : Coup de talon et coup de genou D
81 : Doubles poings du phœnix
82 : Le phœnix déploie ses ailes et perce
83 : Agripper, s'agenouiller, coup de pied G raclant
84 : Se retourner, coup de pied D bas
85 : Percer
86 : Doubles poings canon
87 : Rassembler et libérer le Qi
88 : Le tigre plante ses griffes
89 : Le dragon atterrit
90 : S'asseoir, croiser les mains et fermeture

3 ème PARTIE (Ciel)

91 : Serrer, emporter le tigre dans la montagne
92 : Cingler vers l'avant
93 : Pas du pied et effleurer le genou D
94 : Double parer, tirer et presser vers l'avant
95 : Tirer haut et presser bas
96 : Les mains transpercent et repousser
97 : Le cobra crache son venin
98 : Les 2 poissons forment un 8
99 : Le crochet vivant
100 : Simple fouet
101 : Séparer la crinière du cheval à D
102 : Séparer la crinière du cheval à G
103 : Séparer la crinière du cheval à D
104 : Tirer et presser vers le haut
105 : Tirer haut, coup pied de D d'arrêt et presser bas
106 : Les mains transpercent et repousser
107 : Le cobra crache son venin
108 : Les 2 poissons forment un 8
109 : Le crochet vivant
110 : Simple fouet
111 : La Fille de Jade lance la navette à D
112 : La Fille de Jade lance la navette à G
113 : La Fille de Jade lance la navette à D
114 : La Fille de Jade lance la navette à G
115 : Saisir la queue de l'oiseau à G
116 : Parer à D
117 : Saisir la queue de l'oiseau à D
118 : Tirer et presser vers le haut
119 : Tirer haut, coup pied de D d'arrêt et presser bas
120 : Les mains transpercent et repousser
121 : Le cobra crache son venin
122 : Les 2 poissons forment un 8
123 : Le crochet vivant
124 : Simple fouet
125 : Mouvoir les mains comme des nuages (4) Peng
126 : Cingler, crochet vivant et simple fouet
127 : Serpent qui rampe, posture du dragon
128 : Le coq d'or se relève

129 : L'aigle fond sur sa proie
130 : Le coq d'or change de patte
131 : Reculer et déséquilibrer le singe
132 : Reculer et déséquilibrer le singe
133 : Reculer et déséquilibrer le singe
134 : Transpercer l'armure, entourer le saule
135 : Le dragon bondit
136 : Séparer la crinière du cheval sauvage
137 : Percer avec les doigts
138 : Les doubles paumes du dragon
139 : Le dragon bondit
140 : Les mains s'élèvent
141 : Coup d'épaule, la grue blanche
142 : Brosser le genou G (long)
143 : Le harpon traverse les flots
144 : L'éclair traverse le dos
145 : Se retourner, intercepter
146 : Le serpent blanc darde sa langue et coups de poings canon
147 : Avancer, coup de poing circulaire et coups de poings canon
148 : Rassembler, puis libérer le Qi
149 : Enrouler, presser vers l'avant
150 : Tirer haut, coup pied de G et presser vers le bas
151 : Les mains transpercent et repousser
152 : Le cobra crache son venin
153 : Les 2 poissons forment un 8
154 : Le crochet vivant
155 : Simple fouet
156 : Mouvoir les mains comme des nuages (4) Tigre
157 : Le crochet vivant
158 : Simple fouet
159 : Caresser l'encolure du cheval en changeant d'appui
160 : La main qui perce deux fois
161 : Coup de talon D à la lune, double frappe
162 : Coup de poing vers le bas
163 : Enrouler et presser avec la tranche
164 : Se tenir sur la jambe G et intercepter
165 : Se tenir sur la jambe D et contrer
166 : Se tenir sur la jambe G et attaquer les points vitaux
167 : Le dragon passe entre les jambes et la grue blanche déploie ses ailes

168 : Le dragon se relève et tourne à D
169 : Le poing du Bouddha
170 : Le dragon secoue
171 : Le serpent retourne dans sa cache
172 : Le singe bondit
173 : Coup de poing sous la main
174 : Le Phoenix tournoie dans le ciel
175 : Doubles poings canon
176 : Le poing sous la main
177 : Enrouler, presser vers l'avant
178 : Tirer haut, coup pied de G et presser vers le bas
179 : Les mains transpercent et repousser
180 : Le cobra crache son venin
181 : Les 2 poissons forment un 8
182 : Le crochet vivant
183 : Simple fouet
184 : Le serpent qui rampe
185 : Le pas vers les 7 étoiles
186 : Reculer et chevaucher le tigre
187 : Tournoyer
188 : Balayer le lotus et coup de poing
189 : Tirer sur le tigre 2 fois
190 : Coup de poing direct
191 : Le tigre plante ses griffes
192 : Le dragon atterrit
193 : S'asseoir, croiser les mains et fermeture.

Alain LEMOINE