

TAI CHI CHUAN STYLE CHEN - XIAOJIA 小架 (Petite Forme)

NOMS DES 75 MOUVEMENTS DU PREMIER ENCHAÎNEMENT (YILU)

Chuan Tong International - Lyon

[www.taichi-kungfu.fr](http://www.taichi-kungfu.fr)

N°	Nom Français	Pinyin	Sinogramme
1	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Zhui	金剛搗碓
2	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Zha Yi	攬扎衣
3	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四閉
4	Simple Fouet	Dan Bian	單鞭
5	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Zhui	金剛搗碓
6	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鵝亮翅
7	Embrasser le Genou et Pas Sinueux	Lou Xi Ao Bu	樓膝拗步
8	Première Fermeture	Chu Shou	初收
9	Trois Pas en Avant	Shang San Bu	上三步
10	Avancer en Diagonale et Pas Sinueux	Xie Xing Ao Bu	斜行拗步
11	Femer à Nouveau	Zai Shou	再收
12	Trois Pas en Avant	Shang San Bu	上三步
13	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Hong Quan	掩手肱拳
14	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Zhui	金剛搗碓
15	Se Pencher et Tirer le Poing	Pi Shen Chui	披身捶
16	La Main Apparaît	Chu Shou	出手
17	Coup de Poing Dissimulé sous le Coude	Zhou Di Kan Quan	肘底看拳
18	Rouler les Bras vers l'Arrière	Dao Juan Hong	倒卷肱
19	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鵝亮翅
20	Embrasser le Genou et Pas Sinueux	Lou Xi Ao Bu	樓膝拗步
21	Eclair dans le Dos	Shan Tong Bei	閃通背
22	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Chui	掩手捶
23	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Zha Yi	攬扎衣
24	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四閉
25	Simple Fouet	Dan Bian	單鞭
26	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	雲手
27	Caresser l'Encolure du Cheval	Gao Tan Ma	高探馬
28	Frapper avec le Pied Droit	You Ca Jiao	右擦腳
29	Frapper avec le Pied Gauche	Zuo Cao Jiao	左擦腳
30	Tourner à Gauche et Coup de Talon	Zuo Zhuan Deng Yi Gen	左轉蹬一跟
31	Trois Pas en Avant	Shang San Bu	上三步
32	Coup de Poing Vers le Sol	Ji Di Chui	擊地捶
33	Double Coup de Pied en l'Air	Ti Er Qi	踢二起
34	Poing Qui Protège le Coeur	Hu Xin Quan	護心拳
35	Donner un Coup de Pied	Ti Yi Jiao	踢一脚
36	Coup de Talon	Deng Yi Gen	蹬一跟
37	Tourner à Droite et Coup de Talon	You Zhuan Yan Shou Chui	右轉掩手捶

38	Petite Saisie	Xiao Qin Na	小擒拿
39	Prendre la Tête dans les Mains et Pousser la Montagne	Bao Tou Tui Shan	抱头推山
40	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
41	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
42	Tour en Avant	Qian Zhao	前招
43	Tour en Arrière	Hou Zhao	后招
44	Séparer la Crinière du Cheval Sauvage	Ye Ma Fen Zong	野马分鬃
45	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
46	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
47	La Fille de Jade Lance la Navette	Yu Nu Chuan Suo	玉女穿梭
48	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Zha Yi	揽扎衣
49	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
50	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
51	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	云手
52	Balancer les Pieds	Bai Jiao	摆脚
53	Tomber avec les Pieds en Fourche	Die Cha	跌岔
54	Le Coq d'Or Debout sur une Patte	Jin Ji Du Li	金鸡独立
55	Repousser le Ciel du Pied	Chao Tian Deng	朝天蹬
56	Rouler les Bras vers l'Arrière	Dao Juan Hong	倒卷肱
57	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鹤亮翅
58	Embrasser le Genou et Pas Sinueux	Lou Xi Ao Bu	搂膝拗步
59	Eclair dans le Dos	Shan Tong Bei	闪通背
60	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Chui	掩手捶
61	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Zha Yi	揽扎衣
62	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
63	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
64	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	云手
65	Caresser l'Encolure du Cheval	Gao Tan Ma	高探马
66	Déplacer les Pieds en Forme de Croix	Shi Zi Jiao	十字脚
67	Coup dans l'Entrecuisse	Zhi Dang Chui	指裆捶
68	Le Dragon Vert Emerge de l'Eau	Qing Long Chu Shui	青龙出水
69	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
70	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
71	Mettre le Poulet à Terre	Pu Di Ji	铺地鸡
72	Pas en Avant et Sept Etoiles	Shang Bu Qi Xing	上步七星
73	Pas en Arrière et Enfourcher le Tigre	Xia Bu Kua Hu	下步跨虎
74	Balancer les Pieds et Canon en Avant	Bai Jiao Dang Tou Pao	摆脚当头炮
75	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Zhui	金刚捣碓