



巴黎精武学校



陈式太极拳 (56)

<http://www.jingwu.asso.fr>

| | | Dì yì duàn | 第一段 | 1 ^{re} partie |
|-----|------------|------------------------|-------|---|
| 一 | yī | qǐ shì | 起势 | Ouverture |
| 二 | èr | yòu jīn gāng dǎo dūi | 右金剛搗碓 | Le gardien des cieux pile le mortier à droite |
| 三 | sān | lán zá yī | 攔扎衣 | Attacher les vêtements avec indolence |
| 四 | sì | yòu liù fēn sì bì | 右六封四闭 | Six verrouillages et quatre fermetures à droite |
| 五 | wǔ | zǔo dān biān | 左单鞭 | Simple fouet à gauche |
| 六 | liù | bān lān chuí | 搬拦捶 | Coups de marteau horizontaux |
| 七 | qī | hù xīn chuí | 护心捶 | Poing qui protège le cœur |
| 八 | bā | baí hè liàng chì | 白鹤亮翅 | La grue blanche déploie ses ailes |
| 九 | jiǔ | xí xíng ào bù | 斜行拗步 | Marcher en diagonale |
| 十 | shí | tí shōu | 提收 | Lever le genou |
| 十一 | shí yī | qián tǎng | 前踮 | Pas en avant |
| 十二 | shí èr | yòu yán shǒu gōng chuí | 右掩手肱捶 | Cacher la main et coup de poing (droit) |
| 十三 | shí sān | pī shēn chuí | 披身捶 | Bloquer à gauche à droite |
| 十四 | shí sì | bèi zé kào | 背折靠 | Heurter par le dos |
| 十五 | shí wǔ | qīng lóng chū shuǐ | 青龙出水 | Le dragon vert émerge de l'eau |
| 十六 | shí liù | zǎn shǒu | 斩手 | Couper la main |
| 十七 | shí qī | fān huā wǔ xiù | 翻花舞袖 | Semer les fleurs et danser avec les manches longues |
| 十八 | shí bā | hǎi dǐ fān huā | 海底翻花 | Tourner le fond de la mer |
| 十九 | shí jiǔ | zǔo yán shǒu gōng chuí | 左掩手肱捶 | Cacher la main et coup de poing (gauche) |
| 二十 | èr shí | zǔo liù fēn sì bì | 左六封四闭 | Six verrouillages et quatre fermetures (gauche) |
| 二十一 | èr shí yī | yòu dān biān | 右单鞭 | Simple fouet à droite |
| | | Dì èr duàn | 第二段 | 2 ^e partie |
| 二十二 | èr shí èr | yòu yún shǒu | 右云手 | Mouvoir les mains comme les nuages vers la droite |
| 二十三 | èr shí sān | zuǒ yún shǒu | 左云手 | Mouvoir les mains comme les nuages vers la gauche |
| 二十四 | èr shí sì | gāo tàn mǎ | 高探马 | Caresser l'encolure du cheval |
| 二十五 | èr shí wǔ | yòu lián zhū pào | 右连珠炮 | Canon de pétards à droite |
| 二十六 | èr shí liù | zǔo lián zhū pào | 左连珠炮 | Canon de pétards à gauche |
| 二十七 | èr shí qī | shǎn tōng bèi | 闪通背 | Éclair dans le dos |
| | | Dì sān duàn | 第三段 | 3 ^e partie |
| 二十八 | èr shí bā | zhǐ dāng chuí | 指裆捶 | Coup dans l'entre cuisse |
| 二十九 | èr shí jiǔ | baí yuán xiàn guǒ | 白猿献果 | Le singe blanc offre des fruits |
| 三十 | sān shí | shuāng tuī shǒu | 双推手 | Pousser les mains |

| | | | | |
|-----|-------------|----------------------|--------|--|
| 三十一 | sān shí yī | zhōng pán | 中 盘 | Déchirer en opposition |
| 三十二 | sān shí èr | qián zhāo | 前 招 | Tour en avant |
| 三十三 | sān shí sān | hòu zhāo | 后 招 | Tour en arrière |
| 三十四 | sān shí sì | yòu yè mǎ fēn zōng | 右野马分鬃 | Séparer la crinière du cheval à droite |
| 三十五 | sān shí wǔ | zuǒ yè mǎ fēn zōng | 左野马分鬃 | Séparer la crinière du cheval à gauche |
| 三十六 | sān shí liù | bǎi lián diē chà | 摆莲跌叉 | Double lotus |
| 三十七 | sān shí qī | zuǒ yòu jīn jī dú lì | 左右金鸡独立 | Le coq d'or debout sur une patte à gauche à droite |
| | | Dì sì duàn | 第四段 | 4 ^e partie |
| 三十八 | sān shí bā | dào juǎn gōng | 倒卷肱 | Repousser le singe |
| 三十九 | sān shí jiǔ | tui bù yā zhǒu | 退步压肘 | Écraser sur le coude en reculant |
| 四十 | sì shí | cā jiǎo | 擦脚 | Frotter le pied |
| 四十一 | sì shí yī | dēng yī gēn | 蹬一根 | Coup de pied horizontal |
| 四十二 | sì shí èr | hǎi dǐ fān huā | 海底翻花 | Tourner le fond de la mer |
| 四十三 | sì shí sān | jī dì chuí | 击地捶 | Coup de poing vers le sol |
| 四十四 | sì shí sì | fān shēn èr qǐ | 翻身二起 | Double coup de pied en tournant le corps |
| 四十五 | sì shí wǔ | shuāng zhèn jiǎo | 双震脚 | Frapper la terre avec les pieds |
| 四十六 | sì shí liù | dēng jiǎo | 蹬脚 | Coup de pied vertical |
| 四十七 | sì shí qī | yù nǚ chuān sūo | 玉女穿梭 | La fille de jade lance sa navette |
| 四十八 | sì shí bā | shùn luán zhǒu | 顺鸾肘 | Coup de coudes |
| 四十九 | sì shí jiǔ | gǔo biān pào | 裹鞭炮 | Coup de poing vers les côtés |
| 五十 | wǔ shí | què dì lóng | 雀地龙 | Le dragon se soulève |
| 五十一 | wǔ shí yī | shàng bù qī xīng | 上步七星 | Pas en avant et sept étoiles |
| 五十二 | wǔ shí èr | tui bù kù hù | 退步跨虎 | Vaincre le tigre en reculant |
| 五十三 | wǔ shí sān | zhuǎn shēn bǎi lián | 转身摆莲 | Balayer le lotus |
| 五十四 | wǔ shí sì | dāng tóu pào | 当头炮 | Canon en avant |
| 五十五 | wǔ shí wǔ | zuǒ jīn gāng dǎo dūi | 左金剛搗碓 | Le gardien des cieux pile le mortier à gauche |
| 五十六 | wǔ shí liù | shōu shì | 收势 | Fermeture |