

# Prises de Tai-Chi

## Partie 1 (Sud)

### A

- 1 appel Yin-Yang
- 2 ouverture
- 3 position 7 étoiles
- 4 saisir la queue de l'oiseau
- 5 simple fouet
- 6 vol incliné
- 7 repousser la terre et le ciel
- 8 la main se lève
- 9 la grue blanche déploie ses ailes
- 10 changer la direction et brosser le genou (3 fois)
- 11 reculer position 7 étoile à gauche
- 12 couper avec la main gauche
- 13 un pas en avant pour jouer du Pipa
- 14 dévier, parer, et frapper avec le marteau
- 15 fermeture hermétique
- 16 prendre le taureau et le relâcher sur la colline
- 17 les mains en croix
- 18 brosser le genou (dans les diagonales avant et arrière)
- 19 position 7 étoiles
- 20 saisir la queue de l'oiseau
- 21 simple fouet

### B

- 22 la pincée de sel sous le coude
- 23 reculer pour renverser le singe (3 fois)
- 24 vol en diagonale assis
- 25 vol incliné debout
- 26 repousser la terre et le ciel
- 27 la main se lève
- 28 la grue blanche déploie ses ailes
- 29 l'aiguille au fond de la mer
- 30 déployer l'éventail à travers le dos
- 31 frapper avec le dos du marteau /coup de poing sous le menton
- 32 dévier avec un pas en avant
- 33 dévier, parer, et frapper avec le marteau
- 34 position 7 étoiles
- 35 saisir la queue de l'oiseau
- 36 simple fouet
- 37 les mains dans les nuages
- 38 simple fouet

## Partie 2 (Est)

- 39 la fleur de lotus (changement de direction)
- 40 incliner le corps pour frapper avec l'épaule à gauche
- 41 (du dos incliné revenir vertical) pieds séparés (coup de talon à droite)
- 42 incliner le corps et frapper avec l'épaule à droite
- 43 (du dos incliné revenir vertical) pieds séparés (coup de talon à gauche)
- 44 croiser pied gauche derrière pied droit pour demi-tour et frapper avec le talon gauche
- 45 brosser le genou (2 fois)
- 46 planter le marteau (coup de poing vers le bas)
- 47 changer la direction et attaquer avec les 2 marteaux vers l'avant
- 48 (du dos incliné revenir vertical) pieds séparés (coup de talon à droite)
- 49 attaquer le tigre
- 50 parer et changer de direction
- 51 le ciel et la terre tourne
- 52 crochet bas
- 53 croiser pied gauche devant pied droit pour tour 360° et frapper avec le talon droit
- 54 frapper avec le dos du marteau (dévier avec un pas en avant)
- 55 dévier, parer, et frapper avec le marteau à droite
- 56 fermeture hermétique
- 57 prendre le taureau et le relâcher sur la colline
- 58 les mains en croix
- 59 brosser le genou (dans les diagonales avant et arrière)
- 60 position 7 étoiles
- 61 saisir la queue de l'oiseau
- 62 simple fouet (45°)

## Partie 3 (Ouest)

### A

- 63 la fille de jade tisse (3 fois)
- 64 ...et lance la navette (2 fois avec un changement de direction)
- 65 la fille de jade tisse (3 fois)
- 66 ...et lance la navette (2 fois avec un changement de direction)
- 67 position 7 étoiles
- 68 saisir la queue de l'oiseau
- 69 simple fouet
- 70 les mains dans les nuages (déplacement à droite)
- 71 simple fouet

### B

- 72 le grand serpent descend au sol
- 73 le coq dort debout sur une patte (G)
- 74 le coq dort debout sur l'autre patte (D)

- 75 reculer pour renverser le singe (3 fois)
- 76 vol en diagonale assis
- 77 vol en diagonale debout
- 78 attaquer le taureau
- 79 la main se lève
- 80 la grue blanche déploie ses ailes
- 81 l'aiguille au fond de la mer
- 82 déployer l'éventail à travers le dos
- 83 frapper avec le dos du marteau
- 84 dévier, parer, et frapper avec le marteau
- 85 position 7 étoiles
- 86 saisir la queue de l'oiseau
- 87 simple fouet
- 88 les mains dans les nuages
- 89 simple fouet

#### **Partie 4 (Sud Est Ouest)**

- 90 la fleur de lotus (changer de direction)
- 91 la main sur le visage
- 92 changer de direction et simple lotus (coup de talon croisé jambe d avec bras g)
- 93 broser le genou
- 94 attaquer en bas
- 95 position 7 étoiles
- 96 saisir la queue de l'oiseau
- 97 simple fouet
- 98 le grand serpent descend au sol
- 99 le petit battement d'aile
- 100 préparation et attaquer vers l'arrière
- 101 faucher avec la jambe gauche (quart de tour)
- 102 la main sur le visage
- 103 double lotus
- 104 tendre l'arc pour tirer sur le tigre
- 105 la main sur le visage
- 106 frapper avec les deux marteaux
- 107 visiter le cheval (8 à l'horizontal)
- 108 position 7 étoiles
- 109 saisir la queue de l'oiseau
- 110 simple fouet
- 111 fermeture