

TAI JI QUAN Style Chen

Forme courte en 18 mouvements

mise au point par Grand Maître Chen Zhenglei

- 1) Yu Bei Shi : Préparation
- 2) Qi Shi : Ouverture
- 3) Jin Gang Dao Dui : Le gardien céleste pile le mortier
- 4) Lan Zha Yi : Attacher le pan du vêtement avec indolence
- 5) Liu Feng Si Bi : Six scellages et quatre fermetures
- 6) Dan Bian : Simple fouet
- 7) Bai E Liang Shi : La grue blanche déploie ses ailes
- 8) Xie Xing : Avancer en diagonale
- 9) Lou Xi : Brosser le genou
- 10) Ao Bu : Avancer d'un mouvement tournant
- 11) Yan Shou Gong Quan : Couvrir la main et coup de poing
- 12) Gao Tan Ma : Flatter l'encolure du cheval
- 13) Zuo Deng Yi Gen : Donner un coup de talon à gauche
- 14) Yu Nu Chuan Suo : La fille de jade lance la navette
- 15) Yun Shou : Mouvoir les mains comme des nuages
- 16) Shuang Bai Lian : Pivoter et balayer le lotus
- 17) Dang Tou Pao : Coup de canon dans la tête
- Jin Gang Dao Dui : Le gardien céleste pile le mortier
- 18) Shou Shi : Fermeture