

TAI JI QUAN STYLE CHEN
Forme longue LAO JIA YI LU

74 mouvements du premier grand enchaînement « ancien style » (Lao Jia)

YU BEI SHI - Préparation

- 1) OUVERTURE QI SHI - Ouverture
- 2) JIN GANG DAO DUI - Le gardien céleste pile le mortier - ou La foudre pulvérise
- 3) LAN ZHA YI - Attacher le pan du vêtement avec indolence
- 4) LIU FENG SI BI - 6 scellages, 4 fermetures
- 5) DAN BIAN - Simple fouet
- 6) JIN GANG DAO DUI
- 7) BAI E LIANG CHI - La grue blanche déploie ses ailes
- 8) XIE XING - Posture oblique
- 9) LOU XI - Brosser le genou
- 10) AO BU - Avancer d'un mouvement tournant
- 11) XIE XING
- 12) LOU XI
- 13) AO BU
- 14) YAN SHOU GONG QUAN - Couvrir la main et coup de poing
- 15) JIN GANG DAO DUI
- 16) PIE SHEN CHUI - Coup de poing avec le corps incliné
- 17) QING LONG CHU SHUI - Le dragon vert sort de l'eau
- 18) SHUANG TUI SHOU - Poussée des deux mains
- 19) ZHOU DI KAN QUAN - Regarder le poing sous le coude
- 20) DAO JUAN GONG - Enrouler les bras vers l'arrière
- 21) BAI E LIANG CHI
- 22) XIE XIN
- 23) SHAN TONG BEI - Esquiver la force dans le dos
- 24) YAN SHOU GONG QUAN

25) LIU FENG SI BI

26) DAN BIAN

27) YUN SHOU - Mains nuages

28) GAO TAN MA - Flatter l'encolure du cheval

29) YOU CA JIAO - Effleurer le pied droit

30) ZUO CA JIAO - Effleurer le pied gauche

31) ZUO DENG YI GEN - Donner un coup de talon à gauche

32) QIAN TANG AO BU - Avancer vers l'autel

33) JI DI CHUI - Le poing frappe par terre

34) TI ER QI - Double coup de pieds volants

35) HU XIN QUAN - Le poing protège le coeur

36) XUAN FENG JIAO - Coup de pied tornade

37) YOU DENG YI GEN - Donner un coup de talon à droite

38) YAN SHOU GONG QUAN

39) XIAO QIN DA - Petite capture et frappe

40) BAO TOU TUI SHAN - Enlacer la tête et pousser la montagne

41) LIU FENG SI BI

42) DAN BIAN

43) QIAN ZHAO - Mouvement vers l'avant

44) HOU ZHAO - Mouvement vers l'arrière

45) YE MA FEN ZHONG - Le cheval sauvage balance sa crinière

46) LIU FENG SI BI

47) DAN BIAN

48) YU NU CHUAN SUO - La fille de jade lance la navette

49) LAN ZHA YI

50) LIU FENG SI BI

51) DAN BIAN

52) YUN SHOU (XIA BU) - Mains nuages (pied à l'arrière)

53) BAI JIAO DIE CHA - Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche

54) JIN JI DU LI - Le coq d'or sur une patte

55) DAO JUAN GONG cf 20

56) BAI E LIANG CHI

57) XIE XING

58) SHAN TONG BEI

59) YAN SHOU GONG QUAN

60) LIU FENG SI BI

61) DAN BIAN

62) YUN SHOU

63) GAO TAN MA

64) SHI ZI JIA - Coup de pied en croisant

65) ZHI DANG CHUI - Coup de poing dans l'entrejambe

66) YUAN HOU TAN GUO - Le singe offre un fruit

67) DAN BIAN

68) QUE DI LONG - Le dragon rampe sur le sol

69) SHANG BU QI XING - Avancer vers les 7 étoiles

70) XIA BU KUA GONG - Reculer et chevaucher le tigre

71) SHUANG BAI LIAN - Pivoter et balayer le lotus

72) DANG TOU PAO - Coup de canon dans la tête

73) JING GANG DAO DUI

74) SHOU SHI - Fermeture