

TAICHI CHAN, YANG STYLE

ECOLE TUNG

Première Partie

- 1 - Position préparatoire
- 2 - Mouvement initial du Taichi Chuan
- 3 - Étreindre la queue du Paon
- 4 - Simple fouet
- 5 - Rapprocher les mains
- 6 - La grue blanche déploie ses ailes
- 7 - Brosser le genou gauche
- 8 - Jouer de la guitare
- 9 - Brosser le genou gauche
- 10 - Brosser le genou droit
- 11 - Brosser le genou gauche
- 12 - Jouer de la guitare
- 13 - Brosser le genou gauche
- 14 - Pas en avant et coup de poing
- 15 - Reculer et sceller
- 16 - Croiser les mains

Deuxième Partie

- 17 - Conduire le tigre et retourner à la montagne
- 18 - Poing sous le coude
- 19 - Pas en arrière et repousser le singe (x3)
- 20 - Vol oblique (en diagonale)
- 21 - Rapprocher les mains
- 22 - La grue blanche déploie ses ailes
- 23 - Brosser le genou gauche et pousser
- 24 - Aiguille au fond de la mer
- 25 - Élever les mains et pousser
- 26 - Poing près de la taille
- 27 - Pas en avant et coup de poing

- 28 - Étreindre la queue du Paon
- 29 - Simple fouet
- 30 - Mains Nuages
- 31 - Simple fouet
- 32 - Encourager le cheval
- 33 - Coup de pied à droite
- 34 - Coup de pied à gauche
- 35 - Demi-tour et coup de pied
- 36 - Brosser le genou gauche
- 37 - Brosser le genou droit
- 38 - Pas en avant et coup vers le bas
- 39 - Poing près de la taille
- 40 - Pas en avant et coup de poing
- 41 - Coup de talon droit
- 42 - Frapper le tigre (à gauche et à droite)
- 43 - Coup de talon droit
- 44 - Double spire à travers les oreilles
- 45 - Coup de talon gauche
- 46 - Tourner et coup de pied
- 47 - Pas en avant et coup de poing
- 48 - Reculer et sceller
- 49 - Croiser les mains

Troisième Partie

- 50 - Conduire le tigre et retourner à la montagne
- 51 - Simple fouet en oblique
- 52 - Séparer la crinière du cheval sauvage (x3)
- 53 - Étreindre la queue du Paon
- 54 - Simple fouet
- 55 - Belle Dame à la navette
- 56 - Étreindre la queue du Paon
- 57 - Simple fouet

- 58 - Mains Nuages
- 59 - Simple fouet
- 60 - Simple fouet posture plus basse
- 61 - Le coq doré sur une patte (et sur l'autre)
- 62 - Pas en arrière et repousser le singe (x3)
- 63 - Vol oblique (en diagonale)
- 64 - Rapprocher les mains
- 65 - La grue blanche déploie ses ailes
- 66 - Brosser le genou gauche et pousser
- 67 - Aiguille au fond de la mer
- 68 - Élever les bras et pousser
- 69 - Le serpent blanc darde sa langue
- 70 - Pas en avant et coup de poing
- 71 - Étreindre la queue du Paon
- 72 - Simple fouet
- 73 - Mains Nuages
- 74 - Simple fouet
- 75 - Encourager le cheval
- 76 - Coup pointé de la paume
- 77 - Demi-tour et coup de pied croisé
- 78 - Pas en avant et coup de poing à l'aine
- 79 - Étreindre la queue du Paon
- 80 - Simple fouet
- 81 - Simple fouet posture plus basse
- 82 - Pas en avant et coup de poing croisé
- 83 - Pas en arrière et chevaucher le tigre
- 84 - Pivoter, frapper le coup de pied
- 85 - Soulever l'arc et Viser le tigre
- 86 - Pas en avant et coup de poing
- 87 - Reculer et sceller
- 88 - Croiser les mains
- 89 - Mouvement final du Taichi Chuan