

TAIJIQUAN STYLE CHEN - XIAOJIA 小架

Noms des 72 Mouvements du 1er Enchaînement (Xiaojia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

<https://www.tai-chi-lyon.fr>

N°	Nom Français	Pinyin	Sinogramme
1	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	金剛搗碓
2	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Cha Yi	攬插衣
3	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四閉
4	Simple Fouet	Dan Bian	單鞭
5	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	金剛搗碓
6	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鵝亮翅
7	Embrasser le Genou et Pas Sinueux	Lou Xi Ao Bu	樓膝拗步
8	Première Fermeture	Chu Shou	初收
9	Avancer en Diagonale et Pas Sinueux	Xie Xing Ao Bu	斜行拗步
10	Femer à Nouveau	Zai Shou	再收
11	Pas Sinueux devant le Hall	Qian Tang Ao Bu	前堂拗步
12	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Gong Chui	掩手肱錘
13	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	金剛搗碓
14	Se Pencher et Tirer le Poing	Pie Shen Quan	撇身拳
15	S'Appuyer sur le Dos (La Main Apparaît)	Bei Zhe Kao (Chu Shou)	背折靠(出手)
16	Coup de Poing Dissimulé sous le Coude	Zhou Di Kan Quan	肘底看拳
17	Rouler les Bras vers l'Arrière	Dao Juan Hong	倒卷肱
18	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鵝亮翅
19	Embrasser le Genou et Pas Sinueux	Lou Xi Ao Bu	樓膝拗步
20	Eclair dans le Dos	Shan Tong Bei	閃通背
21	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Gong Chui	掩手肱錘
22	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Cha Yi	攬插衣
23	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四閉
24	Simple Fouet	Dan Bian	單鞭

TAIJIQUAN STYLE CHEN - XIAOJIA 小架

Noms des 72 Mouvements du 1er Enchaînement (Xiaojia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

<https://www.tai-chi-lyon.fr>

25	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	云手
26	Caresser l'Encolure du Cheval	Gao Tan Ma	高探马
27	Effleurer le pied à gauche et à droite	Zuo You Chao Jiao	右左插脚
28	Tourner à Gauche et Coup de Talon	Zuo Zhuan Deng Yi Gen	左转蹬一跟
29	Coup de Poing Vers le Sol	Ji Di Chui	击地捶
30	Double Coup de Pied en l'Air	Ti Er Qi	踢二起
31	Poing Qui Protège le Coeur	Hu Xin Quan	护心拳
32	Donner un Coup de Pied	Ti Yi Jiao	踢一脚
33	Coup de Talon Droit	You Deng Yi Gen	右蹬一跟
34	Tourner à Droite et Coup de Talon	Yan Shou Gong Chui	掩手肱捶
35	Petite Saisie (Frappe)	Xiao Qin Da	小擒打
36	Prendre la Tête dans les Mains et Pousser la Montagne	Bao Tou Tui Shan	抱头推山
37	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
38	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
39	Tour en Avant	Qian Zhao	前招
40	Tour en Arrière	Hou Zhao	后招
41	Séparer la Crinière du Cheval Sauvage	Ye Ma Fen Zong	野马分鬃
42	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
43	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
44	La Fille de Jade Lance la Navette	Yu Nu Chuan Suo	玉女穿梭
45	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Cha Yi	揽插衣
46	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
47	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
48	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	云手
49	Balancer les Pieds & Tomber avec les Pieds en Fourche	Bai Jiao Die Cha	摆脚踏岔
50	Le Coq d'Or Debout sur une Patte	Jin Ji Du Li	金鸡独立

TAIJIQUAN STYLE CHEN - XIAOJIA 小架

Noms des 72 Mouvements du 1er Enchaînement (Xiaojia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

<https://www.tai-chi-lyon.fr>

51	Repousser le Ciel du Pied	Chao Tian Deng	朝天蹬
52	Rouler les Bras vers l'Arrière	Dao Juan Hong	倒卷肱
53	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鹅亮翅
54	Embrasser le Genou et Pas Sinueux	Lou Xi Ao Bu	搂膝拗步
55	Eclair dans le Dos	Shan Tong Bei	闪通背
56	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Gong Chui	掩手肱捶
57	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Cha Yi	揽插衣
58	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
59	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
60	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	云手
61	Caresser l'Encolure du Cheval	Gao Tan Ma	高探马
62	Déplacer les Pieds en Forme de Croix	Shi Zi Jiao	十字脚
63	Coup dans l'Entrecuisse	Zhi Dang Chui	指裆捶
64	Le Dragon Vert Emerge de l'Eau	Qing Long Chu Shui	青龙出水
65	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
66	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
67	Mettre le Poulet à Terre	Pu Di Jin	铺地锦
68	Pas en Avant et Sept Etoiles	Shang Bu Qi Xing	上步七星
69	Pas en Arrière et Enfourcher le Tigre	Xia Bu Kua Hu	下步跨虎
70	Balancer les Pieds	Bai Jiao	摆脚
71	Canon en Avant	Dang Tou Pao	当头炮
72	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	金刚捣碓