

Tai Chi Chuan - Mains nues - Forme 48 style Synthèse

sì shí bā shì

四十八式

Partie 1 sur 6

1



Ouverture

qǐ shì

起势

2



La grue blanche déploie
ses ailes

bái hè liàng chì

白鹤亮翅

3



Brosser le genou à
gauche

zuǒ lǒu xī ào bù

左搂膝拗步

4



Simple fouet à gauche

[zuǒ dān biān](#)
[左单鞭](#)

5



Jouer du Pipa à gauche

[zuǒ pí pá shì](#)
[左琵琶势](#)

6



Tirer, puis presser

[lǚ jī shì](#)
[掳挤势](#)

7



Coup de poing à gauche

zuǒ bān lán chuí
左搬拦锤

8



Saisir la queue de l'oiseau, à gauche

zuǒ lǎn què wěi
左揽雀尾

9



Coup d'épaule en diagonal

xié shēn kào
斜身靠

1
0



Poing sous le coude

zhǒu dǐ chuí
肘底锤

Partie 2 sur 6

1
1



Repousser le singe

dào juǎn gōng
倒卷肱

1
2



Tourner et pousser avec
les mains

zhuǎn shēn tuī zhǎng
转身推掌

1
3



Jouer du Pipa à droite

yòu pí pá shì
右琵琶势

1
4



Brosser le genou et
donner un coup de poing
vers le bas

lǒu xī zāi chuí
搂膝栽锤

Partie 3 sur 6

1
5



Le serpent darde sa
langue

bái shé tǔ xìn
白蛇吐信

1
6



Frapper du pied et
attraper le tigre

pāi jiǎo fú hǔ
拍脚伏虎

1
7



Frapper en revers du
poing à gauche

zuǒ piě shēn chuí
左撇身锤

1
8



Transpercer du poing en
position du serpent

chuān quán xià shì
穿拳下势

1
9



Sur un pied, soutenir le ciel

dú lì chēng zhǎng
独立撑掌

2
0



Simple fouet à gauche

yòu dān biān
右单鞭

Partie 4 sur 6

2
1



Mouvoir les mains
comme des nuages à
droite

yòu yún shǒu
右云手

2
2



Séparer la crinière du
cheval à gauche, puis à
droite

zuǒ yòu fēn zōng
左右分鬃

2
3



Flatter l'encolure du
cheval

gāo tàn mǎ
高探马

2
4



Coup de talon, à droite

yòu dēng jiǎo
右蹬脚

2
5



Frapper les oreilles du
tigre

shuāng fēng guàn ěr
双峰贯耳

2
6



Coup de talon à gauche

zuǒ dēng jiǎo
左蹬脚

2
7



Coup de poing fouetté

yǎn shǒu liáo quán
掩手撩拳

2
8



L'aiguille au fond de la mer

[hǎi dǐ zhēn](#)
[海底针](#)

2
9



Séparer les mains comme un éventail

[shǎn tōng bì](#)
[闪通臂](#)

Partie 5 sur 6

3
0



Coup de pied pointé à gauche et à droite

[zuǒ yòu fēn jiǎo](#)
[左右分脚](#)

3
1



Brosser le genou

[lǒu xī ào bù](#)
[搂膝拗步](#)

3
2



Avancer, saisir et donner
un coup de poing

[shàng bù qín dǎ](#)
[上步擒打](#)

3
3



Fermeture apparente

[rú fēng sì bì](#)
[如封似闭](#)

3
4



Mouvoir les mains
comme des nuages à
gauche

zuǒ yún shǒu
左云手

3
5



Donner un coup de poing
revers à droite

yòu piě shēn chuí
右撇身锤

3
6



La fille de jade lance la
navette, à gauche et à
droite

zuǒ yòu chuān suō
左右穿梭

3
7



Reculer et transpercer
avec la main

[tuì bù chuān zhǎng](#)
退步穿掌

Partie 6 sur 6

3
8



En position du pas vide,
presser vers le bas avec
la paume

[xū bù yā zhǎng](#)
虚步压掌

3
9



Sur un pied, parer vers le
haut

[dú lì tuō zhǎng](#)
独立托掌

4
0



Donner un coup d'épaule
en position du cavalier

mǎ bù kào
马步靠

4
1



Tourner, puis bloquer
vers le bas

zhuǎn shēn dà lǔ
转身大掬

4
2



Frapper avec les mains,
puis le serpent qui rampe

liáo zhǎng xià shì
撩掌下势

4
3



Avancer, les poings
croisés

[shàng bù shí zì quán](#)
上步十字拳

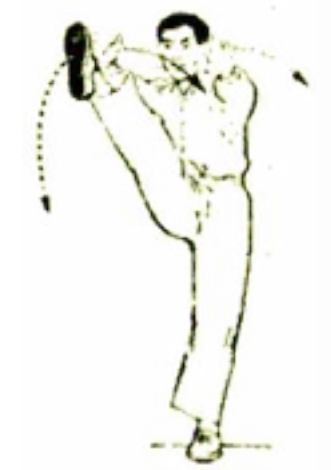
4
4



Chevaucher le tigre

[dú lì kuà hǔ](#)
独立跨虎

4
5



Tourner et balayer le
lotus

[zhuǎn shēn bǎi lián](#)
转身摆莲

4
6



Bander l'arc et tirer sur le tigre

wān gōng shè hǔ
弯弓射虎

4
7



Donner un coup de poing à droite

yòu bān lán chuí
右搬拦锤

4
8



Saisir la queue de l'oiseau, à droite

yòu lǎn què wěi
右揽雀尾

4
9



Croiser les mains

shí zì shǒu
十字手

5
0



Fermeture

shōu shì
收势