

TAIJIQUAN STYLE CHEN - XIAOJIA 小架

Noms des 72 Mouvements du 1er Enchaînement (Xiaoja 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 闭
4	Simple Fouet	Dan Bian	单 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 鹅 亮 翅
7	Embrasser le Genou et Pas Sinueux	Lou Xi Ao Bu	搂 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 锤
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 鹅 亮 翅
19	Embrasser le Genou et Pas Sinueux	Lou Xi Ao Bu	搂 膝 拗 步
20	Eclair dans le Dos	Shan Tong Bei	闪 通 背
21	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Gong Chui	掩 手 肱 锤
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 闭
24	Simple Fouet	Dan Bian	单 鞭
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

TAIJIQUAN STYLE CHEN - XIAOJIA 小架

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

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

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

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	Cacher la Main et Coup de Poing	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 跌 岔
50	Le Coq d'Or Debout sur une Patte	Jin Ji Du Li	金 鸡 独 立
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

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>

57	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Cha Yi	攔插衣
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