

TAIJIQUAN STYLE CHEN - LAOJIA 老架

Noms des 74 Mouvements du 1er Enchaînement (Laojia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

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

N°	Nom Français	Pinyin	Sinogramme
1	Ouverture	Qi Shi	起势
2	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	金剛搗碓
3	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Cha Yi	攬插衣
4	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
5	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
6	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	金剛搗碓
7	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鵝亮翅
8	Avancer en Diagonale	Xie Xing	斜行
9	Embrasser le Genou	Lou Xi	樓膝
10	Trois Pas en Avant	Shang San Bu	上三步
11	Avancer en Diagonale	Xie Xing	斜行
12	Embrasser le Genou	Lou Xi	樓膝
13	Trois Pas en Avant	Shang San Bu	上三步
14	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Hong Quan	掩手肱拳
15	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	金剛搗碓
16	Se Pencher et Tirer le Poing	Pie Shen Chui	撇身捶
17	Le Dragon Vert Emerge de l'Eau	Qing Long Chu Shui	青龙出水
18	Poussée des Mains	Shuang Tui Shou	双推手
19	Coup de Poing Dissimulé sous le Coude	Zhou Di Kan Quan	肘底看拳
20	Rouler les Bras vers l'Arrière	Dao Juan Hong	倒卷肱
21	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鵝亮翅
22	Avancer en Diagonale	Xie Xing	斜行
23	Eclair dans le Dos	Shan Tong Bei	闪通背
24	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Hong Quan	掩手肱拳
25	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭

TAIJIQUAN STYLE CHEN - LAOJIA 老架

Noms des 74 Mouvements du 1er Enchaînement (Laojia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

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

26	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
27	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	云手
28	Caresser l'Encolure du Cheval	Gao Tan Ma	高探马
29	Frapper avec le Pied Gauche et Droit	Zuo You Ca Jiao	左右擦脚
30	Coup de Talon Gauche	Zuo Deng Gen	左蹬根
31	Trois Pas en Avant	Shang San Bu	上三步
32	Coup de Poing Vers le Sol	Ji Di Chui	击地捶
33	Double Coup de Pied en l'Air	Er Qi Jiao	二起脚
34	Poing Qui Protège le Coeur	Hu Xin Quan	护心拳
35	Coup de Pied Tourbillon	Xuan Feng Jiao	旋风脚
36	Coup de Talon Droit	You Deng Gen	右蹬跟
37	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Hong Quan	掩手肱拳
38	Petite Saisie (Frappe)	Xiao Qin Da	小擒打
39	Prendre la Tête dans les Mains et Pousser la Montagne	Bao Tou Tui Shan	抱头推山
40	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
41	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
42	Tour en Avant	Qian Zhao	前招
43	Tour en Arrière	Hou Zhao	后招
44	Séparer la Crinière du Cheval Sauvage	Ye Ma Fen Zong	野马分鬃
45	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
46	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
47	La Fille de Jade Lance la Navette	Yu Nu Chuan Suo	玉女穿梭
48	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Cha Yi	揽插衣
49	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
50	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
51	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	云手
52	Balancer les Pieds et Tomber avec les Pieds en Fourche	Bai Jiao Die Cha	摆脚踏岔

TAIJIQUAN STYLE CHEN - LAOJIA 老架

Noms des 74 Mouvements du 1er Enchaînement (Laojia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

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

53	Le Coq d'Or Debout sur une Patte	Jin Ji Du Li	金鸡独立
54	Rouler les Bras vers l'Arrière	Dao Juan Hong	倒卷肱
55	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鹅亮翅
56	Avancer en Diagonale	Xie Xing	斜行
57	Eclair dans le Dos	Shan Tong Bei	闪通背
58	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Hong Quan	掩手肱拳
59	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
60	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
61	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	云手
62	Caresser l'Encolure du Cheval	Gao Tan Ma	高探马
63	Déplacer les Pieds en Forme de Croix	Shi Zi Jiao	十字脚
64	Coup dans l'Entrecuisse	Zhi Dang Chui	指裆捶
65	Le Singe Blanc Offre un Fruit	Bai Yuan Xian Guo	白猿献果
66	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
67	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
68	Le Dragon se Soulève	Que Di Long	雀地龙
69	Pas en Avant et Sept Etoiles	Shang Bu Qi Xing	上步七星
70	Vaincre le Tigre	Xia Bu Kua Hu	下步跨虎
71	Balancer les Pieds	Bai Jiao	摆脚
72	Canon en Avant	Dang Tou Pao	当头炮
73	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	金刚捣碓
74	Fermeture	Shou Shi	收势