

# TAIJIQUAN STYLE CHEN - XINJIA 新架

## Noms des 83 Mouvements du 1er Enchaînement (Xinjia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

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

N°	Nom Français	Pinyin	Sinogramme
1	Préparation	Yu Bei Shi	预备式
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	白鶴亮翅
8	Pas Sinueux en Diagonale	Xie Xing Ao Bu	斜行拗步
9	Première Fermeture	Chu Shou	初收
10	Pas Sinueux devant le Hall	Qian Tang Ao Bu	前螳拗步
11	Pas Sinueux en Diagonale	Xie Xing Ao Bu	斜行拗步
12	Femer à Nouveau	Zai Shou	再收
13	Pas Sinueux devant le Hall	Qian Tang Ao Bu	前螳拗步
14	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Hong Chui	掩手肱捶
15	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	第三金剛搗碓
16	Se Pencher et Tirer le Poing	Pie Shen Chui	披身捶
17	S'Appuyer sur le Dos	Bei Zhe Kao	背折靠
18	Le Dragon Vert Emerge de l'Eau	Qing Long Chu Shui	青龙出水
19	Poussée des Deux Mains	Shuang Tui Shou	双推手
20	Triple Changement de Paume	San Huan Zhang	三换掌
21	Frappe sous le Coude	Zhou Di Chui	肘底捶
22	Rouler les Bras vers l'Arrière	Dao Juan Hong	倒倦肱
23	Pas en arrière et Presser le Coude	Tui Bu Ya Zhou	退步压肘

# TAIJIQUAN STYLE CHEN - XINJIA 新架

## Noms des 83 Mouvements du 1er Enchaînement (Xinjia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

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

24	Plateau Central	Zhong Pan	中盘
25	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鹤亮翅
26	Pas Sinueux en Diagonale	Xie Xing Ao Bu	斜行拗步
27	Eclair dans le Dos	Shan Tong Bei	闪通背
28	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Hong Chui	掩手肱锤
29	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
30	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
31	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	运手
32	Caresser l'Encolure du Cheval	Gao Tan Ma	高探马
33	Frapper avec le Pied Droit	yòu cā jiǎo	右擦脚
34	Frapper avec le Pied Gauche	zuǒ cā jiǎo	左擦脚
35	Coup de Talon	Deng Yi Gen	蹬一根
36	Pas Sinueux devant le Hall	Qian Tang Ao Bu	前螳拗步
37	Coup de Poing Vers le Sol	Ji Di Chui	击地捶
38	Se Retourner et Double Coup de Pied en l'Air	Fan Shen Er Qi Jiao	翻身二起脚
39	Prendre une Tête Bestiale	Shou Tou Shi	兽头势
40	Coup de Pied Tourbillon	Xuan Feng Jiao	旋风脚
41	Coup de Talon	Deng Yi Gen	蹬一根
42	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Hong Quan	掩手肱拳
43	Petite Saisie (Frappe)	Xiao Qin Da	小擒打
44	Prendre la Tête dans les Mains et Pousser la Montagne	Bao Tou Tui Shan	抱头推山
45	Triple Changement de Paume	San Huan Zhang	三换掌
46	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
47	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭

# TAIJIQUAN STYLE CHEN - XINJIA 新架

## Noms des 83 Mouvements du 1er Enchaînement (Xinjia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

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

48	Tour en Avant	Qian Zhao	前招
49	Tour en Arrière	Hou Zhao	后招
50	Séparer la Crinière du Cheval Sauvage	Ye Ma Fen Zong	野马分鬃
51	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
52	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
53	Faire Trembler les Deux Pieds	shuāng zhèn jiǎo	双震脚
54	La Fille de Jade Lance la Navette	Yu Nu Chuan Suo	玉女穿梭
55	Serrer le Vêtements avec Indolence	Lan Cha Yi	懒扎衣
56	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
57	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
58	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	运手
59	Balancer les Pieds et Tomber avec les Pieds en Fourche	Bai Lian Die Cha	摆莲跌叉
60	Le Coq d'Or Debout sur une Patte à Gauche à Droite	Zuo You Jin Ji Du Li	左右锦鸡独立
61	Rouler les Bras vers l'Arrière	Dao Juan Hong	倒卷肱
62	Pas en arrière et Presser le Coude	Tui Bu Ya Zhou	退步压肘
63	Plateau Central	Zhong Pan	中盘
64	La Grue Blanche Déploie ses Ailes	Bai E Liang Chi	白鹤亮翅
65	Pas Sinueux en Diagonale	Xie Xing Ao Bu	斜行拗步
66	Eclair dans le Dos	Shan Tong Bei	闪通背
67	Cacher la Main et Coup de Poing	Yan Shou Hong Chui	掩手肱拳
68	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
69	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
70	Mouvoir les Mains Comme des Nuages	Yun Shou	运手
71	Caresser l'Encolure du Cheval	Gao Tan Ma	高探马

# TAIJIQUAN STYLE CHEN - XINJIA 新架

## Noms des 83 Mouvements du 1er Enchaînement (Xinjia Yilu)

© Tous droits réservés - Tai Chi Lyon

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

72	Déplacer les Pieds en Forme de Croix	Shi Zi Bai Lian	十字摆莲
73	Coup dans l'Entrecuisse	Zhi Dang Chui	指裆捶
74	Le Singe Blanc Offre un Fruit	Bai Yuan Xian Guo	白猿献果
75	Six Verrouillages et Quatre Fermetures	Liu Feng Si Bi	六封四闭
76	Simple Fouet	Dan Bian	单鞭
77	Le Dragon se Soulève	Que Di Long	雀地龙
78	Pas en Avant et Sept Etoiles	Shang Bu Qi Xing	上步七星
79	Pas en Arrière et Enfourcher le Tigre	Tui Bu Kua Hu	退步跨虎
80	Tourner le Corps et Balancer les Pieds	Zhuan Shen Bai Lian	转身摆莲
81	Canon en Avant	Dang Tou Pao	当头炮
82	Le Gardien des Cieux Pile le Mortier	Jing Gang Dao Dui	金刚捣碓
83	Fermeture	Shou Shi	收势