




































































# Première partie Tai chi Chuan

TAÏ CHI CHUAN YANG 103 / Première partie	
préparation	 <p>1. Préparation</p>
début / commencement	 <p>2. Pipa (commencement)</p>
saisir l'oiseau par la queue	 <p>3. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>4. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>5. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>6. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>7. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>8. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>9. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>10. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>11. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>12. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>13. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>14. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>15. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>16. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>17. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>  <p>18. Saisir la Queue de l'Oiseau</p>
parer à gauche	
parer à droite	
saisir / tirer / dévier	
presser	
pousser	
tourner	
simple fouet	 <p>19. Le Simple Fouet</p>  <p>20. Le Simple Fouet</p>  <p>21. Le Simple Fouet</p>  <p>22. Le Simple Fouet</p>  <p>23. Le Simple Fouet</p>
les mains levées	 <p>24. Les Mains levées</p>  <p>25. Les Mains levées</p>  <p>26. Les Mains levées</p>  <p>27. Les Mains levées</p>  <p>28. Les Mains levées</p>
la grue blanche déploie ses ailes	 <p>29. La Grue blanche déploie ses ailes</p>
brosser genou gauche, avancer	 <p>30. Brosser le Genou et avancer d'un pas</p>  <p>31. Brosser le Genou et avancer d'un pas</p>  <p>32. Brosser le Genou et avancer d'un pas</p>  <p>33. Brosser le Genou et avancer d'un pas</p>  <p>34. Brosser le Genou et avancer d'un pas</p>
jouer pipa	 <p>35. Jouer du Pipa</p>  <p>36. Jouer du Pipa</p>
brosser genou gauche, avancer	 <p>37. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>  <p>38. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>  <p>39. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>  <p>40. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>
brosser genou droit, avancer	 <p>41. Brosser le Genou (à gauche) et avancer d'un pas</p>  <p>42. Brosser le Genou (à gauche) et avancer d'un pas</p>  <p>43. Brosser le Genou (à gauche) et avancer d'un pas</p>  <p>44. Brosser le Genou (à gauche) et avancer d'un pas</p>
brosser genou gauche, avancer	 <p>45. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>  <p>46. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>  <p>47. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>  <p>48. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>
jouer pipa	 <p>49. Jouer du Pipa</p>  <p>50. Jouer du Pipa</p>
brosser genou gauche, avancer	 <p>51. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>  <p>52. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>  <p>53. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>  <p>54. Brosser le Genou (à droite) et avancer d'un pas</p>
avancer, parer et coup de poing	 <p>55. Pas en avant, et Coup de Poing</p>  <p>56. Pas en avant, et Coup de Poing</p>  <p>57. Pas en avant, et Coup de Poing</p>  <p>58. Pas en avant, et Coup de Poing</p>  <p>59. Pas en avant, et Coup de Poing</p>  <p>60. Pas en avant, et Coup de Poing</p>
fermeture apparente	 <p>61. Fermeture Apparente</p>  <p>62. Fermeture Apparente</p>  <p>63. Fermeture Apparente</p>  <p>64. Fermeture Apparente</p>
croiser les mains	 <p>65. Croiser les Mains</p>  <p>66. Croiser les Mains</p>  <p>67. Croiser les Mains</p>