

TAI-CHI CHUAN (COMBINE)

1è PARTIE

WUCHI: Préparation

1. Ouverture du T.C.C.
2. Saisir la queue de l'oiseau
3. Simple fouet
4. Bouger les mains comme des nuages
5. Brosser genou et pousser
6. Jouer du luth
7. Coup de poing avec le dos de la main
8. Pas en avant, dévier, intercepter, coup de poing
9. Saisir la queue de l'oiseau

2è PARTIE

10. Tourner avec la droite volante sur une diagonale
11. Tourner à gauche, poing sous le coude
12. Reculer et repousser le singe
13. Brosser genou, pousser avec pas qui suit
14. Soulever les mains
15. La grue blanche déploie ses ailes
16. Brosser genou et pousser
17. L'aiguille au fond de la mer
18. L'éventail à travers le dos
19. Le serpent blanc sort sa langue
20. Pas en avant, dévier, intercepter, coup de poing
21. Pas en avant et presser

3è PARTIE

22. Glisser vers le bas
23. Le coq doré sur une jambe
24. Séparation du pied droit
25. Séparation du pied gauche
26. Brosser genou, coup de marteau vers le bas
27. Poing rouge
28. Petite capture
29. Bouger comme pour fermer une porte

4è PARTIE

30. Simple fouet
31. Bouger les mains comme des nuages
32. Caresser haut le cheval
33. Coup de talon tendu à gauche
34. Frapper les oreilles avec les poings
35. Coup de talon tendu à droite
36. Frapper les oreilles avec les poings
37. Coup de talon rapide à gauche
38. Tourner le corps et coup de pied tendu de côté
39. Pas en avant, coup de poing vers le bas

5è PARTIE

- 40. Pivoter, double coup de pied en sautant
- 41. Apprivoiser le tigre à gauche
- 42. Apprivoiser le tigre à droite
- 43. Partager la crinière du cheval sauvage
- 44. La belle lance la navette
- 45. La paume qui presse (position pointe)
- 46. La paume qui perce

6è PARTIE

- 47. Tourner et coup de pied de travers
- 48. Brosser genou et pousser
- 49. Brosser genou, coup de poing dans le sexe
- 50. Piquer vers le haut, lancer le poing
- 51. Pas en avant et presser
- 52. Pas en arrière et presser
- 53. Tourner à droite, coup de poing depuis le bas
- 54. Brosser genou à gauche et soulever avec la paume
- 55. Reculer et saisir la queue de l'oiseau

7è PARTIE

- 56. Simple fouet
- 57. Glisser vers le bas
- 58. Pas en avant avec coup de poing 7 étoiles
- 59. Reculer et chevaucher le tigre
- 60. Double coup de pied lotus
- 61. Tendre l'arc
- 62. Coup de poing avec le dos de la main
- 63. Reculer et caresser haut le cheval
- 64. Reculer, dévier, intercepter, coup de poing
- 65. Bouger comme pour fermer une porte
- 66. Croiser les mains
- 67. Fermeture T.C.C.