

## FU style Tai-Chi Chuan

- 1) WU Chi
- 2) Ouverture
- 3) Parer et frapper
- 4) Voler sur la diagonale
- 5) Voler sur la diagonale
- 6) La grue blanche déploie ses ailes
- 7) Brosser genou et pousser
- 8) Brosser genou et pousser
- 9) Brosser genou et pousser
- 10) Jouer du luth
- 11) Repousser le singe
- 12) Repousser le singe
- 13) Repousser le singe
- 14) Repousser le singe
- 15) Saisir la queue de l'oiseau
- 16) Saisir la queue de l'oiseau
- 17) Simple fouet
- 18) Bouger les mains comme les nuages
- 19) Bouger les mains comme les nuages
- 20) Bouger les mains comme les nuages
- 21) Bouger les mains comme les nuages
- 22) Simple fouet
- 23) La paume qui presse
- 24) Coup de talon gauche étiré vers l'avant
- 25) Coup de talon droit étiré vers l'avant
- 26) Double coup de poing
- 27) Coup de talon gauche étiré vers la gauche
- 28) Le serpent rampe à gauche
- 29) L'oiseau se tient sur la jambe gauche
- 30) Le serpent rampe à droite
- 31) L'oiseau se tient sur la jambe droite
- 32) La belle lance la navette à droite
- 33) La belle lance la navette à gauche
- 34) L'aiguille au fond de la mer
- 35) L'éventail à travers le dos
- 36) Le serpent blanc sort sa langue
- 37) Coup de poing spirale avec le dos de la main
- 38) Pas en avant, intercepter
- 39) Bouger comme fermer un porte
- 40) Croiser les mains
- 41) Conclusion