

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

中國正宗太極拳、簡化太極拳教學 中文說明書

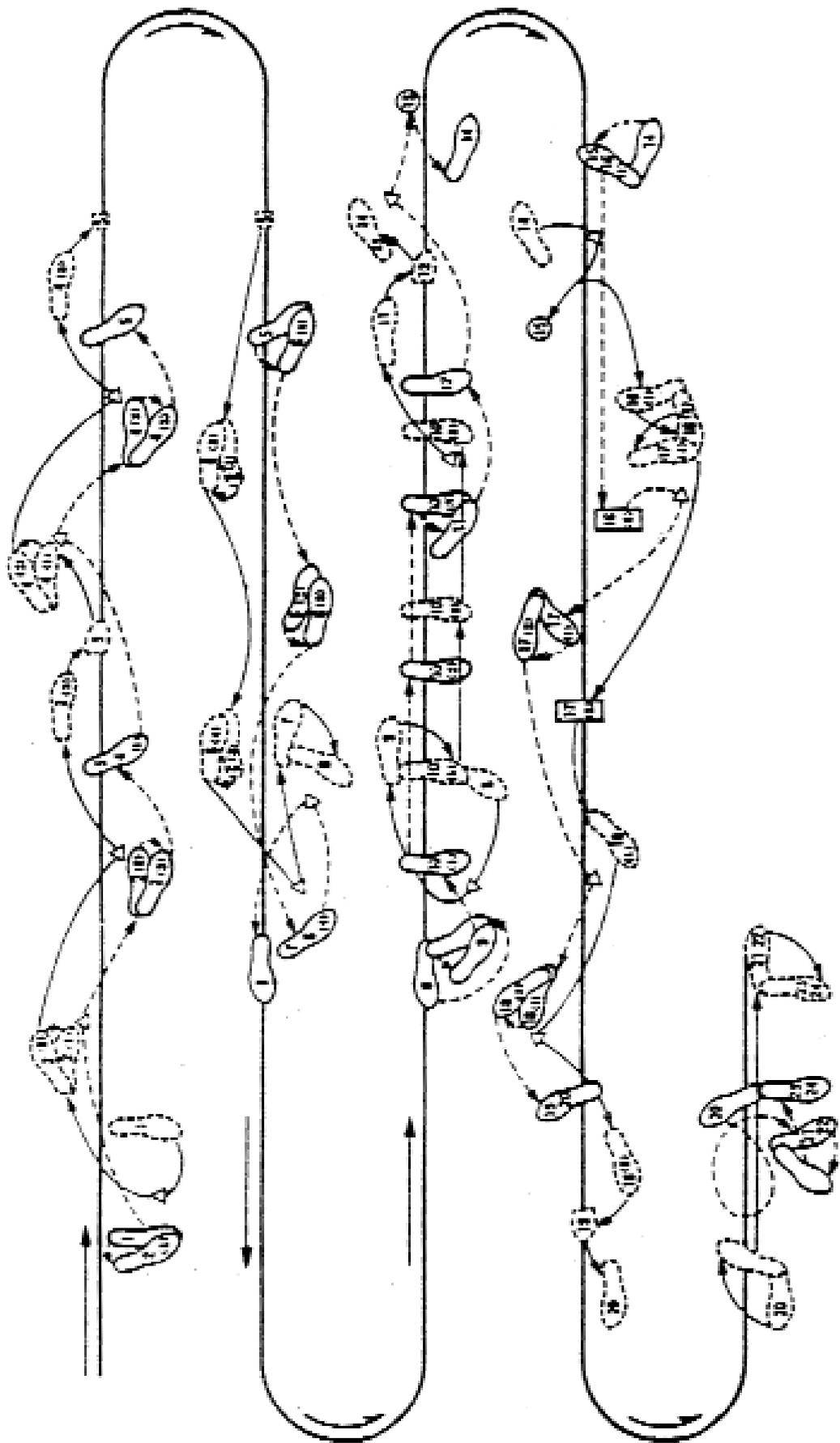
- 第一組 (一) 起勢
- (二) 左右野馬分鬃
- (三) 白鶴亮翅
- 第二組 (四) 左右擡膝拗步
- (五) 手揮琵琶
- (六) 左右倒捲肱
- 第三組 (七) 左攢雀尾
- (八) 右攢雀尾
- 第四組 (九) 單鞭
- (十) 雲手
- (十一) 單鞭
- 第五組 (十二) 高探馬
- (十三) 右蹬腳
- (十四) 雙峯貫耳
- (十五) 轉身左蹬腳
- 第六組 (十六) 左下勢獨立
- (十七) 右下勢獨立
- 第七組 (十八) 左右穿梭
- (十九) 海底針
- (二十) 閃通臂
- 第八組 (廿一) 轉身搬攔捶
- (廿二) 如封似閉
- (廿三) 十字手
- (廿四) 收勢



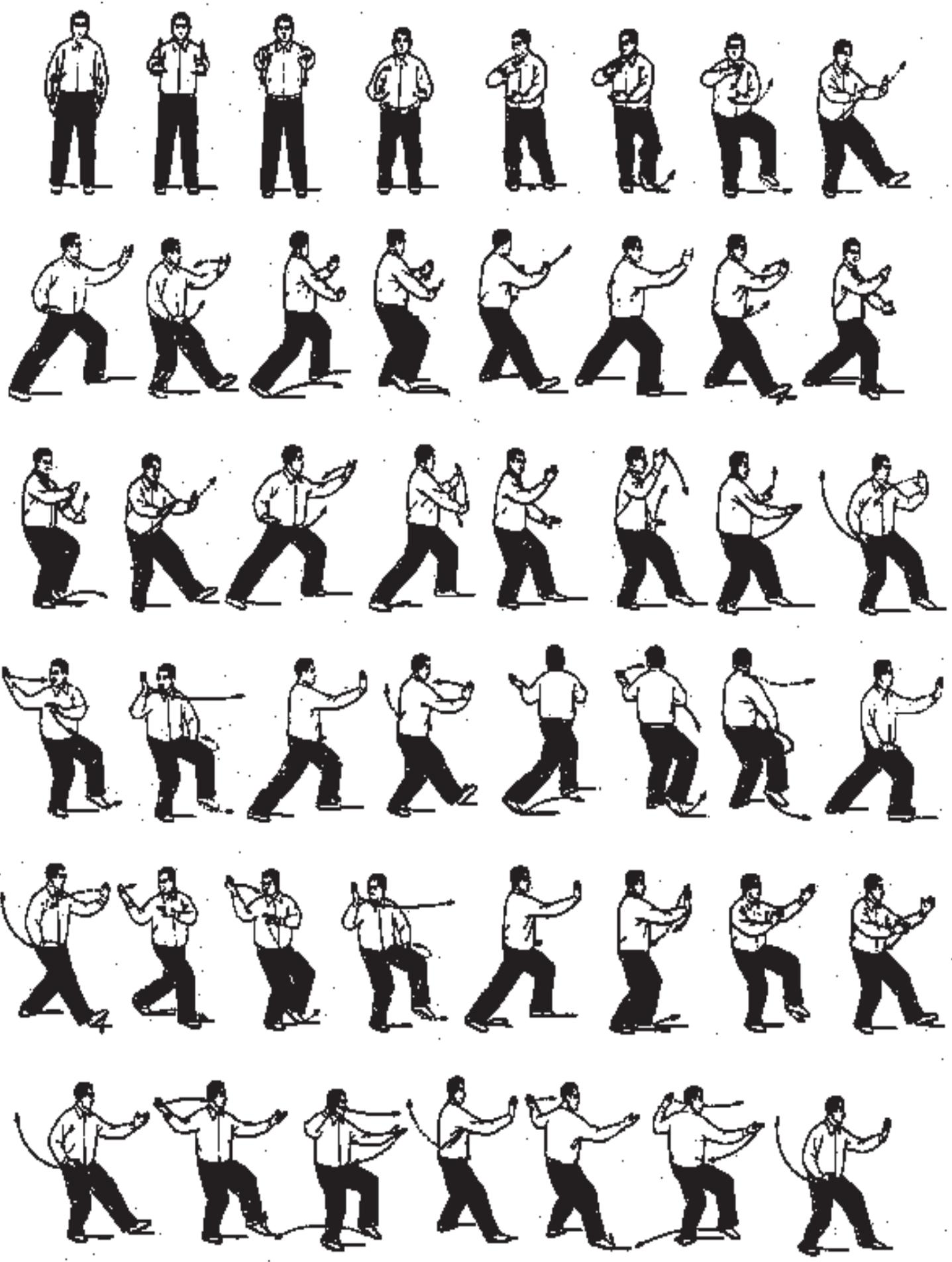
ENCHAINEMENT SIMPLIFIE EN 24 SEQUENCES (FORME DE PEKIN)

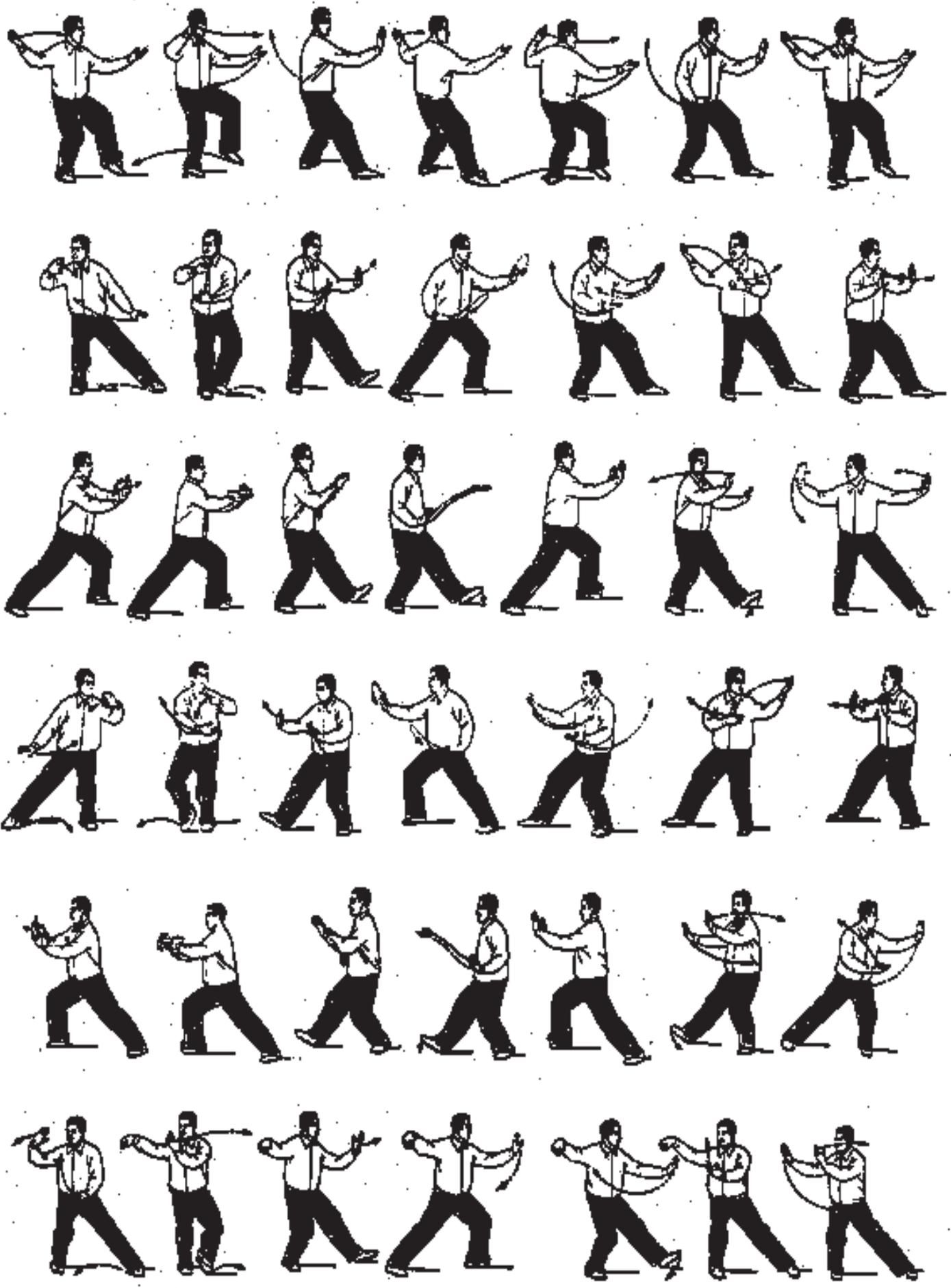
En 1956, le gouvernement chinois décide de populariser le Tai Chi Chuan au moyen d'une pratique simplifiée mise au point par **Tang Hao**, **Li Tainji** et **Gu Luxin**.

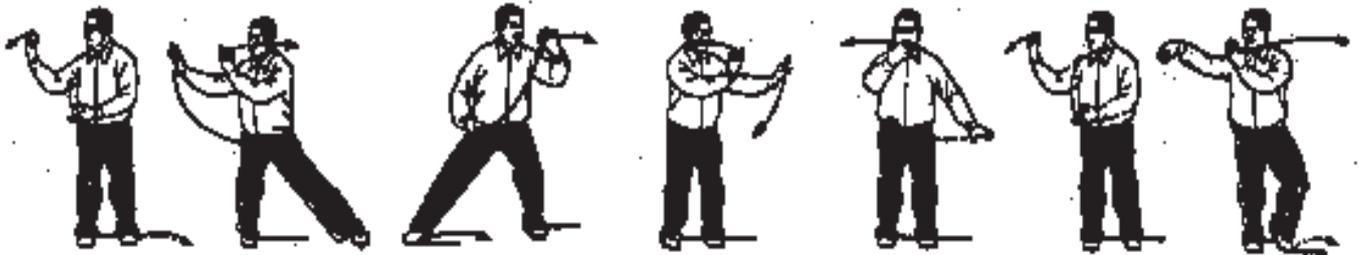
1. Préparation
2. Mouvements cachés
3. Trois vols en diagonale, direction EST
4. la grue blanche déploie ses ailes
5. Brosser le genou et avancer trois fois
6. Jouer du pipa ou de la guitare
7. Reculer et repousser le singe quatre fois
8. Saisir la queue de l'oiseau vers l'EST
(*Mouvement intermédiaire*)
9. Saisir la queue de l'oiseau vers l'OUEST
10. Simple fouet
11. Mouvoir les mains comme les nuages neuf fois
12. Simple fouet
13. Caresser l'encolure du cheval et la main qui transperce
14. Séparer les mains et coup de pied droit
15. Frapper les oreilles de l'adversaire avec les poings
16. Se retourner et donner un coup de tranchant du pied
17. Le serpent qui rampe et le faisan doré sur la patte gauche
18. Le serpent qui rampe et le faisan doré sur la patte droite
19. La jeune fille lance la navette à droite et à gauche
20. L'aiguille au fond de la mer
21. Comme un éventail
22. Se retourner, balayer le lotus, avancer d'un pas et coup de poing
23. Fermeture apparente, croiser les mains
24. Fermeture et fin de l'enchaînement.

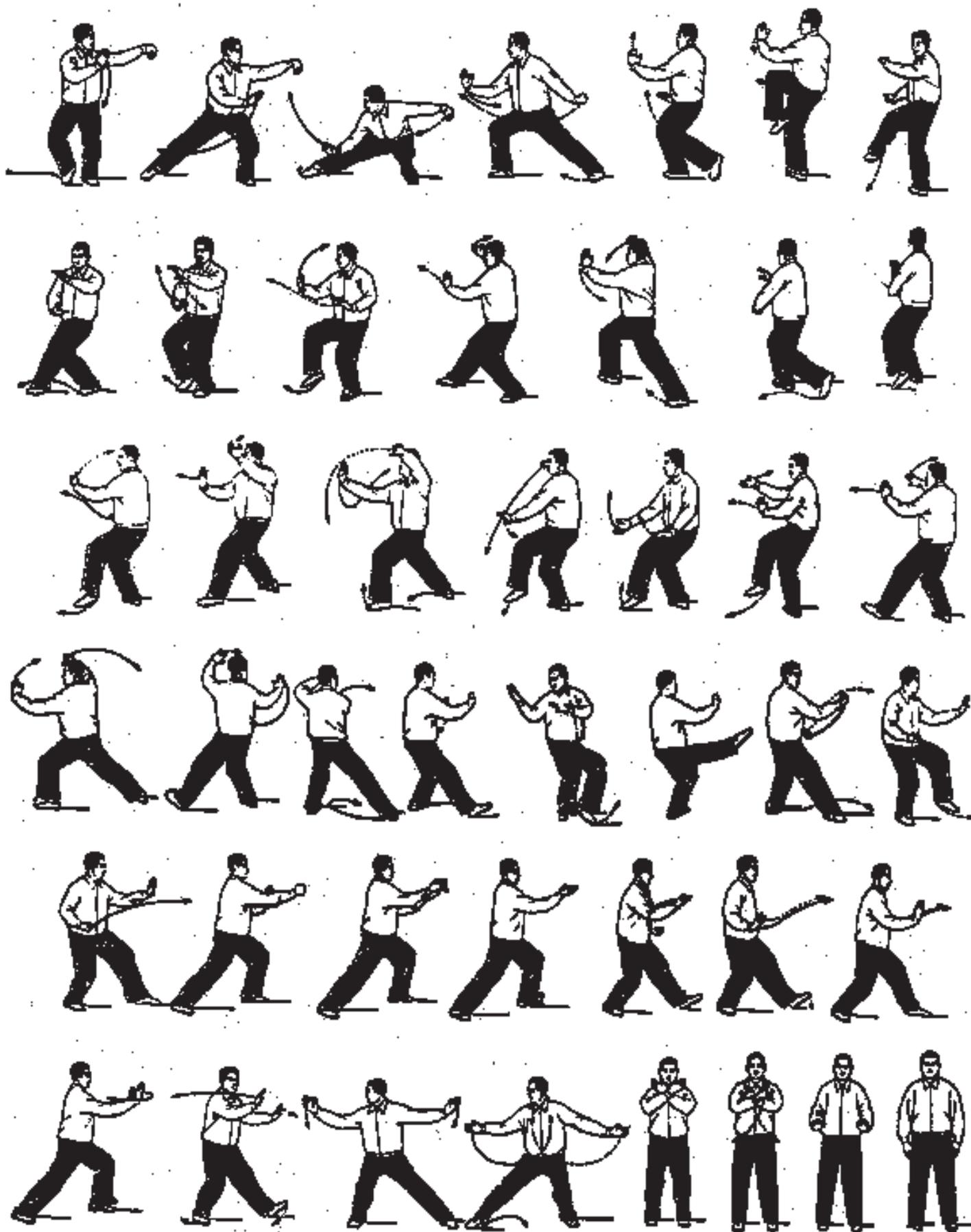


练习方向和进退路线详图









Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr