

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

Forme traditionnelle de SUN Lutang (孫祿堂)

1. Wuji
2. Le grand faîte
3. Soulever l'habit et presser vers l'avant
4. Ouvrir les mains
5. Fermer les mains
6. Simple fouet
7. Lever et séparer les mains
8. La grue blanche déploie ses ailes
9. Ouvrir les mains
10. Fermer les mains
11. Brosser le genou et avancer d'un pas
12. Jouer du pipa ou du luth
13. Avancer d'un pas parer et pousser
14. Fermeture apparente
15. Saisir le tigre et reportez le à la montagne
16. Ouvrir les mains
17. Fermer les mains
18. Brosser le genou et avancer d'un pas
19. Soulever l'habit et presser vers l'avant
20. Ouvrir les mains
21. Fermer les mains
22. Simple fouet à gauche
23. Le poing sous le coude
24. Reculer d'un pas et repousser le singe au loin à gauche
25. Reculer d'un pas et repousser le singe au loin à droite
26. Lever et séparer les mains
27. La grue blanche déploie ses ailes
28. Ouvrir les mains
29. Fermer les mains
30. Brosser le genou et avancer d'un pas
31. Jouer du pipa ou du luth
32. Frapper des mains en forme d'éventail
33. Soulever l'habit et presser vers l'avant
34. Ouvrir les mains
35. Fermer les mains
36. Simple fouet
37. Mouvoir les mains comme les nuages à droite et à gauche
38. La main caresse le dos du cheval
39. Séparer le pied à droite
40. Se retourner et séparer le pied à gauche
41. Tourner séparer le pied à gauche et frapper du poing
42. Avancer d'un pas et frapper vers le sol
43. Se retourner et le pied vol
44. Tourner le corps et apprivoiser le tigre
45. Lever le pied gauche
46. Tourner le corps et frapper avec le talon droit
47. Avancer d'un pas, parer et donner un coup de poing



48. Fermeture apparente
49. Saisir le tigre et reportez le à la montagne
50. Ouvrir les mains
51. Fermer les mains
52. Brosser le genou et avancer d'un pas
53. Soulever l'habit et presser vers l'avant
54. Ouvrir les mains
55. Fermer les mains
56. Simple fouet en oblique
57. Caresser la crinière du cheval
58. Soulever l'habit et presser vers l'avant
59. Ouvrir les mains
60. Fermer les mains
61. Simple fouet
62. Frapper des mains en forme d'éventail
63. La jeune fille lance la navette
64. Soulever l'habit et presser vers l'avant
65. Ouvrir les mains
66. Fermer les mains
67. Simple fouet
68. Mouvoir les mains comme les nuages à droite et à gauche
69. Le serpent rampe sur le sol
70. Le coq doré se tient sur une patte
71. Reculer d'un pas et repousser le singe au loin
72. Jouer du pipa ou du luth
73. La grue blanche déploie ses ailes
74. Ouvrir les mains
75. Fermer les mains
76. Brosser le genou et avancer d'un pas
77. Jouer du pipa ou du luth
78. Frapper des mains en forme d'éventail
79. Soulever l'habit et presser vers l'avant
80. Ouvrir les mains
81. Fermer les mains
82. Simple fouet
83. Mouvoir les mains comme les nuages
84. La main caresse le dos du cheval
85. Croiser les mains et frappe du double lotus
86. Avancer d'un pas et frapper vers le sol
87. Soulever l'habit et presser vers l'avant
88. Ouvrir les mains
89. Fermer les mains
90. Simple fouet
91. Le serpent rampe sur le sol
92. Avancer d'un pas et former les sept étoiles
93. Reculer d'un pas et chevaucher le tigre
94. Se retourner et balayer le lotus
95. Tendre l'arc et tirer sur le tigre
96. Le grand faîte
97. Fermeture pour associer le Yin et le Yang
98. Retour à l'origine



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