



**SHEN TAO**

*Tai-Chi-Chuan*

## ENCHAINEMENT DES 108 MOUVEMENTS DU STYLE YANG TRADITIONNEL

### PREMIÈRE PARTIE : LA TERRE

PRÉPARATION : WUJI

1. OUVERTURE DU TAIJI
2. PARER DE LA MAIN GAUCHE
3. SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU ADROITE  
(DOUBLE PARÉ, TIRER, PRESSER, REPOUSSER)
4. SIMPLE FOUET
5. ÉLEVER LES MAINS
6. LA GRUE PLANCHE DÉPLOIE SES AILES
7. BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
8. JOUER DU PIPA
9. BROSSER LE GENOU ET POUSSER (GAUCHE, DROITE, GAUCHE)
10. JOUER DU PIPA
11. BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
12. AVANCER, DÉVIER, PARER ET COUP DE POING
13. FERMETURE APPARENTE
14. CROISER LES MAINS

