



**SHEN TAO**

*Tai-Chi-Chuan*

**ENCHAINEMENT DES 108 MOUVEMENTS  
DU STYLE YANG TRADITIONNEL**

**DEUXIÈME PARTIE : L'HOMME**

15. EMPORTER LE TIGRE ET RETOURNER À LA MONTAGNE
16. LE POING SOUS LE COUDE
17. RECULER REPOUSSER LE SINGE TROIS FOIS (DROITE/GAUCHE/DROITE)
18. VOLE EN DIAGONALE VERS LA DROITE
19. ELEVER LES MAINS
20. LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES
21. PAS EN AVANT, BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
22. L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER
23. DÉPLOYER LES MAINS EN ÉVENTAIL DEPUIS LE DOS
24. SE RETOURNER ET LANCER LE REVERS DE POING
25. UN PAS EN AVANT, PARER ET DONNER UN COUP DE POING
26. UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
27. SIMPLE FOUET
28. MOUVOIR LES MAIS COMME LES NUAGES
29. SIMPLE FOUET
30. CARESSER L'ENCOLURE DU CHEVAL
31. SÉPARER LES PIEDS À DROITE ET À GAUCHE
32. SE RETOURNER ET DONNER UN COUP DE TALON GAUCHE
33. PAS EN AVANT, BROSSER LE GENOU GAUCHE/DROITE ET POUSSER
34. PAS EN AVANT ET DONNER UN COUP DE POING VERS LE BAS
35. SE RETOURNER ET LANCER LE REVERS DE POING
36. PAS EN AVANT, PARER ET DONNER UN COUP DE POING
37. DONNER UN COUP DE TALON AVEC LE PIED DROIT
38. FRAPPER LE TIGRE À GAUCHE
39. FRAPPER LE TIGRE À DROITE
40. INTERCEPTER AVEC LE BRAS GAUCHE ET DONNER UN COUP DE TALON DROIT
41. FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE
42. DONNER UN COUP DE PIED AVEC LE TALON GAUCHE
43. TOURNER LE CORPS ET DONNER UN DE TALON DROIT
44. UN PAS, PARER ET DONNER UN COUP DE POING DROIT
45. FERMETURE APPARENTE
46. CROISER LES MAINS

