



SHEN TAO

Tai-Chi-Chuan

ENCHAINEMENT DES 108 MOUVEMENTS  
DU STYLE YANG TRADITIONNEL

TROISIÈME PARTIE : LE CIEL

47. EMPORTER LE TIGRE ET RETOURNER À LA MONTAGNE
48. SIMPLE FOUET EN DIAGONAL
49. SÉPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE
50. SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU À GAUCHE ET À DROITE
51. SIMPLE FOUET
52. LA FILLE DE JADE LANCE LA NAVETTE (DROITE/GAUCHE/DROITE/GAUCHE)
53. SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU À GAUCHE ET À DROITE
54. SIMPLE FOUET
55. MOUVOIR LES MAIS COMME LES NUAGES
56. SIMPLE FOUET
57. LE SERPENT QUI RAMPE
58. LE COQ D'OR SUR UNE PATTE GAUCHE ET DROITE
59. RECULER REPOUSSER LE SINGE TROIS FOIS (DROITE/GAUCHE/DROITE)
60. VOLE EN DIAGONALE VERS LA DROITE
61. ÉLEVER LES MAINS
62. LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES
63. PAS EN AVANT, BROSSER LE GENOU GAUCHE ET POUSSER
64. L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER
65. DÉPLOYER LES MAINS EN ÉVENTAIL DEPUIS LE DOS
66. SE RETOURNER ET LE SERPENT BLANC DARDE SA LANGE
67. UN PAS EN AVANT, PARER ET DONNER UN COUP DE POING
68. UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU
69. SIMPLE FOUET
70. MOUVOIR LES MAIS COMME LES NUAGES
71. SIMPLE FOUET
72. CARESSER L'ENCOLURE DU CHEVAL ET LA MAIN QUI PERCE
73. SE RETOURNER ET DONNER UN COUP DE TALON DROIT
74. PAS EN AVANT ET DONNER UN COUP DE POING VERS LE BAS-VENTRE
75. PAS EN AVANT, ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU À DROITE
76. SIMPLE FOUET
77. LE SERPENT QUI RAMPE
78. UN PAS EN AVANT, ET LES SEPT ÉTOILES
79. RECULER ET CHEVAUCHER LE TIGRE
80. TOURNER ET BALAYER LE LOTUS
81. TENDRE L'ARC ET TIRER SUR LE TIGRE
82. UN PAS, PARER ET DONNER UN COUP DE POING DROIT
83. FERMETURE APPARENTE
84. CROISER LES MAINS
85. FERMETURE DU TAÏJI

