



**SHEN TAO**

*Tai-Chi-Chuan*

## ENCHAINEMENT DU TAÏJI DU BATÔN

### LISTE DES TECHNIQUES

1. Posture d'attente (N)
2. Lever le bâton aux étoiles (N)
3. Tomber à gauche (O)
4. Un pas, changer de main, pousser (O)
5. Pousser à gauche et tomber (O)
6. Balayer le lotus (N)
7. 2 pas de côté, racler (N)
8. Frapper derrière sur la tête (SO)
9. Ratisser l'allée et soulever les feuilles (ou soulever la robe du Taoïste) (N)
10. Hercule saisit le taureau par les cornes et le renverse (N)
11. Attraper un poisson à l'épuisette (N)
12. Le crocodile donne un coup de queue vers la droite (N)
13. Le crocodile se retourne dans la mare (N)
14. Le géant Atlas soulève la montagne (E)
15. Faire fuir 10 000 ennemis (N)
16. Un pas du pied gauche et frapper la tête (N)
17. Percer l'oeil du cyclope (SE)
18. Reculer et assommer le cyclope (S)
19. Parer en bas (S)
20. 3 pas avec des moulinets (S)
21. Ratisser l'allée du jardin, derrière puis devant et sur les cotés (S)
22. Percer droit devant (S)
23. Percer derrière en vrillant (N)
24. Reculer et percer (S)
25. Pointer la lune du doigt (O)
26. Fermer le portillon avec le pied droit (O)
27. Parer, regarder derrière et percer (S)
28. Se retourner, Hercule saisit le taureau par les cornes et le renverse (N)
29. Attraper un poisson à l'épuisette (N)
30. Le crocodile donne un coup de queue vers la gauche (N)
31. Le crocodile se retourne dans la mare (N)
32. Le géant atlas soulève la montagne (O)
33. Un pas du pied gauche et frapper sur la tête (N)
34. Le serpent s'enroule, mord et frappe avec sa queue (N)
35. Se retourner, 1 pas du pied gauche et frapper à la tête (S)
36. Changer de main (S)
37. Soulever la robe du taoïste (S)
38. Faucher 10 000 ennemis (N)
39. Peng gauche (NE)
40. Le serpent darde sa langue, rampe et mord (S)
41. Un pas croisé et piquer derrière (N)
42. Un pas du pied droit, assomme et fauche le cyclope (S)
43. Faucher 10 000 ennemis (S)
44. Coup de gourdin à droite et à gauche (S et N)
45. Deux pas pour attaquer les flancs (N)
46. Se retourner et balayer le lotus (S)
47. Deux pas avec des moulinets (S)
48. Refermer la porte (NO)
49. Faucher en croisant les pieds (N)
50. Hercule saisit le taureau par les cornes et le renverse (N)
51. Le serpent rentre dans son panier (S)
52. Le serpent frappe devant et derrière avec sa queue (S et N)
53. Percer l'oeil du cyclope (S)
54. Piquer devant et derrière en croisant le pas (S et N)
55. Balayer les feuilles (N)
56. Hercule saisit le taureau par les cornes et le renverse (N)
57. Ramener le bâton à terre (N)
58. Posture de conclusion (N)

