



Les noms des 24 mouvements de la boxe Taiji de style Yang

杨氏太极拳二十四式

1. 起势 (Qǐ Shì) : Posture initiale / Commencement du Taiji
2. 左右野马分鬃 (Zuǒ Yòu Yě Mǎ Fēn Zōng) : Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche et à droite
3. 白鹤亮翅 (Bái Hè Liàng Chì) : La grue blanche déploie ses ailes
4. 左右搂膝拗步 (Zuǒ Yòu Lōu Xī Āo Bù) : Brosser le genou et pas en torsion à gauche et à droite
5. 手挥琵琶 (Shǒu Huī Pí Pa) : Jouer du luth (Pipa)
6. 左右倒卷肱 (Zuǒ Yòu Dào Juǎn Gōng) : Reculer en déroulant les bras à gauche et à droite
7. 左揽雀尾 (Zuǒ Lǎn Què Wěi) : Saisir la queue du moineau à gauche
8. 右揽雀尾 (Yòu Lǎn Què Wěi) : Saisir la queue du moineau à droite
9. 单鞭 (Dān Biān) : Le simple fouet
10. 云手 (Yún Shǒu) : Les mains nuageuses
11. 单鞭 (Dān Biān) : Le simple fouet
12. 高探马 (Gāo Tàn Mǎ) : Monter haut sur le cheval / Sonder le cheval de haut
13. 右蹬脚 (Yòu Dēng Jiǎo) : Coup de pied droit
14. 双峰贯耳 (Shuāng Fēng Guàn Ěr) : Deux poings perçant les oreilles
15. 转身左蹬脚 (Zhuǎn Shēn Zuǒ Dēng Jiǎo) : Se retourner et coup de pied gauche
16. 左下势独立 (Zuǒ Xià Shì Dú Lì) : Descendre à gauche et se tenir sur une jambe
17. 右下势独立 (Yòu Xià Shì Dú Lì) : Descendre à droite et se tenir sur une jambe
18. 左右穿梭 (Zuǒ Yòu Chuān Suō) : La navette va et vient à gauche et à droite
19. 海底针 (Hǎi Dǐ Zhēn) : L'aiguille au fond de la mer
20. 闪通臂 (Shǎn Tōng Bèi) : Détendre les bras comme un éclair
21. 转身搬拦捶 (Zhuǎn Shēn Bān Lán Chuí) : Se retourner, parer, bloquer et frapper
22. 如封似闭 (Rú Fēng Sì Bì) : Fermer et pousser comme pour sceller
23. 十字手 (Shí Zì Shǒu) : Les mains en croix
24. 收势 (Shōu Shì) : Posture finale / Clôture