



TAÏ CHI CHUAN STYLE YANG

Ecole NUAGE & EAU

Chinh TRINH

LE TAO 2^{ème} PARTIE

L'HOMME

N°	Tao	Centre	Direction	Mouvements	Intitulé
1	Shao Yang	AR	Nord-Est	Rotation	Embrasser le tigre Reporter le tigre à la montagne Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Rotation – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Brosser le genou droit – Pousser main gauche	
2	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Prendre le Tao	Repousser des deux mains Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Presser le poignet droit	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Repousser mains à plat	
3	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Repousser	Repliement Déploiement Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Retirer les mains à l'horizontale	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Sud-Est	Repousser tranchants mains	
4	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à gauche Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Rotation – Fermer pied droit	
	Shao Yin	ARD	Sud	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord	Pousser mains à plat – Main gauche avant	
	Shao Yang	AR	Sud	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à droite Est
	Tai Yin	AR	Est	Rotation – Fermer pied gauche	
	Shao Yin	ARD	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Est	Pousser mains à plat – Main droite avant	

5	Shao Yang	AR	Est	Ouverture des mains	Pousser des deux mains Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Ouest	Pousser	
6	Shao Yang	AVG	Ouest	Reculer pied droit	Main droite sous le coude gauche Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Changer d'appui pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Descendre	
7	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture des mains	Repousser le singe à droite Ouest
	Tai Yin	AVG	Ouest	Reculer pied gauche	
	Shao Yin	AVG	Ouest	Prendre le Tao	
	Tai Yang	AR	Ouest	Repousser main droite	
	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture des mains	Repousser le singe à gauche Ouest
	Tai Yin	AVG	Ouest	Reculer pied droit	
	Shao Yin	AVG	Ouest	Prendre le Tao	
	Tai Yang	AR	Ouest	Repousser main gauche	
	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture des mains	Repousser le singe à droite Ouest
	Tai Yin	AVD	Ouest	Reculer pied gauche	
	Shao Yin	AVD	Ouest	Prendre le Tao	
	Tai Yang	AR	Ouest	Repousser main droite	
8	Shao Yang	AR	Ouest	Prendre le Tao	Vol oblique Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Rotation – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Nord	Main droite en diagonale	
9	Shao Yang	AR	Nord	Les mains en cercle	Lever les mains Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Changer d'appui pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Nord	Descendre	
10	Shao Yang	AR	Nord	Prendre le Tao	Parer de la main droite Nord
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer le coude droit	
	Tai Yang	AVD	Nord	Parer main droite	
11	Shao Yang	AVD	Nord	Parer main droite	La grue blanche Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – Ramener pied gauche en pointe	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Pousser des mains	

12	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture des mains	Brosser le genou gauche Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Brosser main gauche – Pousser main droite	
13	Shao Yang	AVG	Ouest	Ouverture pied gauche – Pas à vide pied droit	L'aiguille au fond de la mer Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Reculer pied droit – Ouverture des bras	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Main droite ouverte 45° vers le bas	
14	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Se protéger à droite	Déployer l'éventail Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AVG	Sud-Ouest	Se protéger à gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Déployer les mains en vertical	
15	Shao Yang	AR	Ouest-Est	Rotation 180°	Parer du poing droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer poing droit – Pousser main gauche	
	Shao Yang	AR	Est	Ouverture des mains	Parer du poing droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Changer d'appui pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer poing droit – Pousser main gauche	
16	Shao Yang	AVD	Nord-Est	Ouverture pied droit	Frapper du poing droit Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Est	Frapper poing droit	
17	Shao Yang	AVG	Est	Protéger le coude	Parer de la main gauche Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou droit – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Nord-Est	Parer main gauche	
18	Shao Yang	AVG	Nord-Est	Prendre le Tao	Parer des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer des deux mains	
19	Shao Yang	AVD	Est	Prendre le Tao	Repousser des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Presser le poignet droit	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	

	Shao Yang	AVD	Est	Repousser mains à plat	Repliement Déploiement Est
	Tai Yin	AR	Est	Retirer les mains	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser tranchants mains	
	Shao Yang	AR	Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à gauche Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Rotation – Fermer pied droit	
	Shao Yin	ARD	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Ouest	Pousser mains à plat – Main gauche devant	
	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à droite Nord-Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Rotation – Fermer pied gauche	
	Shao Yin	ARD	Sud-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Est	Pousser mains à plat – Main droite devant	
	Shao Yang	ARG	Nord-Est	Préparer main droite	Simple fouet Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser main gauche	
20	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Positionner mains	
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Changer mains	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer	
	Tai Yang	AR	Nord-Est	Rotation – Ouverture – Déplacer pied gauche	
	Shao Yang	AR	Nord-Est	Fermeture	Nuage Nord
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Changer mains	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Préparer	
	Tai Yang	AR	Nord-Ouest	Rotation – Ouverture – Déplacer pied droit	
	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Fermeture	
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Changer mains	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer	
	Tai Yang	AR	Nord-Est	Rotation – Ouverture	
	Shao Yang	ARG	Nord-Est	Préparer main droite	Simple fouet Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser main gauche	
21	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Ouverture	Caresser l'encolure Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Pas à vide pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Caresser l'encolure – Main droite devant	

22	Shao Yang	AR	Ouest	Préparer les mains	Ouverture Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Sud-Ouest	Bander l'arc Nord-Ouest	
23	Shao Yang	AVG	Sud-Ouest	Ouverture pied gauche	Séparer pied droit Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Cercle bras droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Ouverture mains	
	Tai Yang	AR	Nord-Ouest	Séparer pied droit	
24	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Presse genou droit	Ouverture Sud-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Nord-Ouest	Bander l'arc Sud-Ouest	
25	Shao Yang	AVD	Nord-Ouest	Ouverture pied droit	Séparer pied gauche Sud-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Cercle bras gauche	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Ouverture mains	
	Tai Yang	AR	Sud-Ouest	Séparer pied gauche	
26	Shao Yang	AR	Ouest	Fermeture pied gauche	Coup de talon gauche Est
	Tai Yin	AR	Est	Rotation 180°	
	Shao Yin	AR	Est	Ouverture mains	
	Tai Yang	AR	Est	Coup de talon gauche	
27	Shao Yang	AR	Est	Fermeture	Brosser la genou gauche Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Est	Brosser main gauche – Pousser main droite	
28	Shao Yang	AVG	Nord-Est	Ouverture pied gauche	Se protéger à droite Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Se protéger	
29	Shao Yang	AVD	Sud-Est	Ouverture pied droit	Frapper vers le bas 45° Est
	Tai Yin	AR	Est	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Est	Frapper poing droit 45° vers le bas	
30	Shao Yang	AR	Ouest	Rotation	Parer du poing droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Ouest	Parer du poing droit – Pousser main gauche	

	Shao Yang	AR	Ouest	Ouverture mains	Parer du poing droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Changer d'appui pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Ouest	Parer du poing droit – Pousser main gauche	
31	Shao Yang	AVD	Nord-Ouest	Ouverture pied droit	Frapper du poing droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Frapper poing droit	
32	Shao Yang	AR	Ouest	Protéger le coude droit	Vol oblique à gauche Sud-Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Tirer sur le genou droit – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Sud-Ouest	Vol oblique main gauche	
33	Shao Yang	AVG	Sud-Ouest	Ouverture pied gauche	Coup de talon droit Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Pas à vide droit- Fermeture mains	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Ouverture mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Coup de talon droit	
34	Shao Yang	AR	Ouest	Fermeture des mains – Genou droit coude contact Ouverture mains Mudra - Ramener pied droit	Posture du Bouddha Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Ouest	Repousser mains à l'horizontale	
35	Shao Yang	AVD	Ouest	Prendre le Tao	Frapper le tigre à droite Sud-Est
	Tai Yin	AR	Sud-Est	Rotation – Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Sud-Est	Frapper du poing droit	
36	Shao Yang	AVG	Sud-Est	Prendre le Tao	Frapper le tigre à gauche Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Rotation – Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Nord-Ouest	Frapper du poing gauche	
37	Shao Yang	AVD	Nord-Ouest	Prendre le Tao	Parer de la main gauche Sud-Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVG	Sud-Ouest	Parer main gauche en haut	
38	Shao Yang	AVG	Sud-Ouest	Ouverture pied gauche	Coup de talon droit Ouest
	Tai Yin	AR	Sud-Ouest	Pas à vide droite	
	Shao Yin	AR	Ouest	Ouverture mains	

	Tai Yang	AR	Ouest	Coup de talon droit	
39	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Casser la brique	Frapper le tigre aux oreilles Nord-Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord-Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Nord-Ouest	Frapper en cercle	
40	Shao Yang	AVD	Nord	Ouverture pied droit	Coup de talon gauche Ouest
	Tai Yin	AR	Nord	Prendre la Tao	
	Shao Yin	AR	Nord	Ouverture mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Coup de talon gauche	
41	Shao Yang	AR	Est	Rotation 180°	Coup de talon droit Ouest
	Tai Yin	AVG	Est	Changer d'appui	
	Shao Yin	AR	Ouest	Rotation 180°	
	Tai Yang	AR	Ouest	Coup de talon droit	
42	Shao Yang	AR	Ouest	Fermeture mains – Genou droit à l'horizontale	Parer du poing droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer mains	
	Tai Yang	AVD	Ouest	Parer du poing droit	
43	Shao Yang	AVD	Ouest	Ouverture pied droit	Frapper du poing droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer main gauche	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Frapper poing droit	
44	Shao Yang	AR	Ouest	Former les mains (Printemps)	Les quatre saisons Ouest
	Tai Yin	AR	Nord-Ouest	Ouverture des bras (Eté)	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparation des bras (Automne)	
	Tai Yang	AVG	Ouest	Pousser des doigts (Hiver)	
45	Shao Yang	AVG	Ouest	Préparer mains	Fermeture apparente Nord
	Tai Yin	AVD	Nord-Est	Rotation – Mains ensemble	
	Shao Yin	AVG	Nord-Ouest	Rotation - Séparer les mains	
	Tai Yang	AR	Nord	Posture finale – Croiser les mains	