



# TAÏ CHI CHUAN STYLE YANG

## Ecole NUAGE & EAU

Chinh TRINH

### LE TAO 1<sup>ère</sup> Partie

### LA TERRE

N°	Tao	Centre	Direction	Mouvements	Intitulé
1	Shao Yang	Milieu	Nord	Posture initiale	Préparation  Pousser des mains Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Déplacer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer mains	
	Tai Yang	AR	Nord	Pousser mains à l'horizontale	
2	Shao Yang	AR	Nord	Avancer mains	Ouverture avec des cercles Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Tirer les mains sur les côtés	
	Shao Yin	AR	Nord-Est	Ouverture à droite	
	Tai Yang	AR	Nord-Ouest	Ouverture à gauche	
3	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Ouverture pied droit	Parer de la main gauche Nord
	Tai Yin	AR	Nord-Est Nord	Tirer les mains sur le genou droit Avancer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVG	Nord	Parer main gauche	
4	Shao Yang	AVG	Nord	Préparer mains	Parer des deux mains Est
	Tai Yin	AR	Est	Tourner 90° - Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Parer à deux mains	
5	Shao Yang	AVD	Est	Préparer mains	Caresser la queue de l'oiseau Est
	Tai Yin	AR	Nord-Est	Tirer les mains sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Est	Presser le poignet droit	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser	

6	Shao Yang	AVD	Est	Préparer les mains	Repliement - Déploiement Est
	Tai Yin	AR	Est	Ramener les mains	
	Shao Yin	AR	Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Est	Repousser des deux mains	
7	Shao Yang	AR	Est	Ramener mains	Simple manœuvre à gauche Nord-Ouest
	Tai Yin	ARG	Nord-Ouest	Rotation – Fermer pied droit	
	Shao Yin	AR	Sud-Est	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARG	Nord-Ouest	Pousser mains gauche devant	
8	Shao Yang	AR	Sud-Est	Ramener les deux mains	Simple manœuvre à droite Nord-Est
	Tai Yin	ARD	Nord-Est	Rotation – Fermer pied gauche	
	Shao Yin	AR	Sud-Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	ARD	Nord-Est	Pousser mains droite devant	
9	Shao Yang	ARD	Nord-Est	Préparer mains	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	
10	Shao Yang	AVG	Ouest	Préparer mains – Rotation	Lever les mains Nord
	Tai Yin	AR	Nord	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Nord	Pousser mains vers le haut	
11	Shao Yang	AR	Nord	Préparer mains	Parer de la main droite Nord
	Tai Yin	ARG	Nord-Ouest	Tirer les mains sur le genou gauche	
	Shao Yin	AR	Nord	Préparer coude droit	
	Tai Yang	AVD	Nord	Parer main droite	
12	Shao Yang	AVD	Nord	Préparer mains	La grue blanche Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Rotation – Pas à vide à gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Ouverture mains	
13	Shao Yang	AR	Nord-Ouest	Ouverture 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	
14	Shao Yang	AVG	Ouest	Ouvrir pied gauche - Pas à vide à droite	Jouer du pipa Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Reculer pied droit – Changer d'appui gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Tirer les mains	

15	Shao Yang	AR	Nord-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	
16	Shao Yang	AVG	Sud-Ouest	Préparer mains	Brosser le genou droit Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Ouest	Brosser main droite – Pousser main gauche	
17	Shao Yang	AVD	Nord-Ouest	Préparer 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	
18	Shao Yang	AVG	Sud-Ouest	Ouvrir pied gauche - Pas à vide à droite	Jouer du pipa Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Reculer pied droit – Changer d'appui gauche	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AR	Ouest	Tirer les mains	
19	Shao Yang	AR	Nord-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	
20	Shao Yang	AVG	Sud-Ouest	Ouvrir pied gauche – Préparer les mains	Parer de la main droite Ouest
	Tai Yin	AR	Ouest	Avancer pied droit	
	Shao Yin	AR	Ouest	Préparer les mains	
	Tai Yang	AVD	Ouest	Parer main droite	
21	Shao Yang	AVD	Nord-Ouest	Ouvrir 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	
22	Shao Yang	AVG	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)	
23	Shao Yang	AVG	Ouest	Préparer mains	Fermeture apparente Nord
	Tai Yin	AVD	Nord-Est	Rotation – Mains ensembles	
	Shao Yin	AVG	Nord-Ouest	Rotation - Séparer les mains	
	Tai Yang	AR	Nord	Posture finale – 24) Croiser les mains	

