

Forme de Tai-Chi-Chuan

Première partie – La Terre

N° action	Action globale	N°	Action détaillée	Direction
1	Préparation	1	Préparation	N
2	Ouverture	2	avancer les mains	N
		3	baisser les mains	N
		4	ouverture avec cercle	N
3	Parer	5	tourner et descendre à droite	NE
		6	tourner à gauche (balle)	N
		7	parer avec la main gauche	N
4	Parer des deux mains	8	tourner à gauche (en parer)	NW
		9	tourner à droite (balle)	E
		10	parer des deux mains	E
5	Presser	11	Tirer vers le bas	NE
		12	presser séparer	E
6	Repousser	13	Tirer vers l'arrière	E
		14	Repousser	E
7	Simple Manœuvre	15	Tirer vers l'arrière	E
		16	repousser à gauche	NW
		17	Tirer vers l'arrière	NW
		18	Repousser à droite	NE
8	Simple Fouet	19	Former fouet-parer-pivoter	W
		20	Simple fouet	W
9	Lever les mains	21	Tourner à droite-assis sur j. arr	N
		22	Lever les deux mains (orteil D levé)	N
10	Pousser avec le coude	23	Tirer vers le bas (orteil D levé)	NW
		24	Coup de coude droit	N
		25	parer avec main droite	N
11	La grue blanche	26	Tourner à gauche	W
		27	La grue blanche déploie l'aile	W
12	Brosser le Genou gauche	28	Balle-tirer vers l'arrière main droite	NW
		29	Brosser le genou gauche	W
13	Jouer du pipa	30	Petit pas-tirer vers l'arrière	W
		31	Jouer du pipa (orteil G levé)	W
14	Brosser le genou gauche	32	Balle-couper vers l'arrière main D	NW
		33	Brosser le genou gauche	W
15	Brosser le genou droit	34	Balle-couper main gauche	SW
		35	Brosser le genou droit	W
16	Brosser le genou gauche	36	Balle-couper main droite	NW
		37	Brosser le genou gauche	W
17	Jouer du pipa	38	Petit pas-tirer vers l'arrière	W
		39	Jouer du pipa (orteil G levé)	W
18	Brosser le genou gauche	40	Balle-couper vers l'arrière main D	NW
		41	Brosser le genou gauche	W
19	Dévier et frapper avec coup de poing	42	Coup de poing vers le bas(cercle)	SW
		43	Couper vers l'arrière main G	SW
		44	Avancer en frappant dos poing D	W
		45	Repousser main G	W
		46	Avancer en tirant avec main G	W
20	Séparer-repousser	47	Frapper coup de poing D	W
		48	Séparation-tirer vers l'arrière	NW
		49	Repousser	W
		50	Tourner à droite	N
21	Croiser les mains Retour à l'origine	51	Revenir	N
			Croiser les mains	N

Deuxième partie - L'Homme

22	Reporter le tigre	52	Balle-reporter le tigre à la montagne	NE-N-SE
		53	Brosser le genou droit	SE
23	Presser	54	Tirer vers le bas	E
		55	Presser	SE
24	Repousser	56	Séparer-tirer vers l'arrière	SE
		57	Repousser	SE
25	Simple manœuvre	58	Tirer vers l'arrière	SE
		59	Repousser à gauche	N
		60	Tirer vers l'arrière	N
		61	Repousser à droite	E
26	Pousser vers l'angle	62	Former un cercle-pivoter	E-NW
		63	Pousser vers l'angle	NW
27	Poing sous le coude	64	Assis sur l'arrière	W
		65	Poing sous le coude	W
28	Reculer et repousser le singe	66	Couper à droite	NW
		67	Repousser le singe 1	W
		68	Couper à gauche	SW
		69	Repousser le singe 2	W
		70	Couper à Droite	NW
		71	Repousser le singe 3	W
		72	Couper à gauche	SW
		73	Repousser le singe 4	W
		74	Couper à droite	NW
		75	Repousser le singe 5	W
29	Louche Vol oblique	76	Petite balle/louche	SW
		77	Vol oblique	N
30	Lever les mains	78	Assis sur l'arrière-tirer	N
		79	Lever les deux mains	N
31	Pousser avec le coude	80	Tirer vers le bas	NW
		81	Pousser avec le coude droit	N
		82	Parer avec main droite	N
32	La grue blanche	83	Tourner à gauche-assis arrière	W
		84	La grue blanche	W
33	Brosser le genou gauche	85	Grande balle-couper main droite	NW
		86	Brosser le genou gauche	W
34	L'aiguille au fond de la mer	87	Petit pas-tirer vers l'arrière	W
		88	L'aiguille au fond de la mer	W
35	Ouvrir l'éventail	89	Ouvrir les mains vers l'angle	NW
		90	Ouvrir l'éventail	W
36	Tourner et donner les quatre coups de poing	91	Tourner...	N
			...et s'asseoir sur jambe arrière	E
		92	Frapper avec le dos main droite	E
		93	Repousser main gauche	E
		94	Upercut et tirer vers l'arrière	NE
		95	Avancer en frappant dos main D	E
		96	Repousser main gauche	E
		97	Avancer en tirant main gauche	E
		98	Frapper coup de poing direct	E
37	Parer des deux mains	99	Tirer vers le bas	SE
		100	Vol oblique	NE
		101	Balle-s'asseoir vers l'est	E
		102	Parer des deux mains	E
38	Presser Séparer	103	Tirer vers le bas	NE
		104	Presser-séparer	E
39	Repousser	105	Tirer vers l'arrière	NE
		106	Repousser	E

40	Simple Manœuvre	107	Tirer vers l'arrière	E
		108	Repousser à gauche	NW
		109	Tirer vers l'arrière	NW
		110	Repousser à droite	NE
41	Simple fouet	111	Former fouet-parer-pivoter	NE-W
		112	Simple fouet	W
42	Pas de nuages (4)	113	Tourner à droite	N
		114	Tourner à gauche pour nuages	NW
		115	Repousser papillon	NW
		116	renverser-nuage à droite	NE
		117	Repousser papillon	NE
		118	Renverser-pas-nuage à gauche 1	NW
		119	Repousser papillon	NW
		120	renverser-nuage à droite	NE
		121	Repousser papillon	NE
		122	Renverser-pas-nuage à gauche 2	NW
		123	Repousser papillon	NW
		124	renverser-nuage à droite	NE
		125	Repousser papillon	NE
		126	Renverser-pas-nuage à gauche 3	NW
		127	Repousser papillon	NW
128	Renverser-nuage à droite	NE		
129	Repousser papillon	NE		
130	Renverser-pas-nuage à gauche 4	NW		
131	Repousser papillon	NW		
43	Simple fouet	132	Renverser-nuage à droite-fouet	NW-W
		133	Simple fouet	W
44	Caresser encol	134	Caresser l'encolure du cheval	W
45	Coups de pied	135	Petite balle-Repousser main droite	SW
		136	Croiser les mains	SW
		137	Séparer coup de pied à droite	NW
		138	Descendre	NW
		139	Petite balle-Repousser main gauche	NW
		140	Croiser les mains	NW
141	Séparer coup de pied à gauche	SW		
46	Coup de talon	142	Tourner et croiser les bras	E
		143	Coup de talon gauche	E
47	Brosser le genou	144	Descendre-coude gauche / genou	E
		145	Brosser genou gauche	E
		146	Grande balle-couper main gauche	NE
		147	Brosser genou droit	E
48	Coup de poing vers le bas	148	Bloquer avec bras gauche	SE
		149	Avancer-Frapper du poing vers bas	E
49	Dévier et frapper avec le poing	150	Tourner	W
		151	Frapper avec le dos main droite	W
		152	Repousser main gauche	W
		153	Upercut et tirer vers l'arrière	W
		154	Avancer en frappant dos main D	W
		155	Repousser main gauche	W
		156	Avancer en tirant main gauche	W
157	Frapper coup de poing direct	W		
50	Vol oblique	158	Tirer vers le bas	NW
		159	Vol oblique	SW
51	Coup de talon	160	Croiser les mains	W
		161	Coup de talon droit	W
52	Demi- Bouddha	162	Demi-Bouddha	W
		163	Repousser	W
53	Frapper le tigre	164	Grande balle	SE
		165	Frapper oreille du tigre gauche	SE
		166	Grande balle-pivoter	NW
		167	Frapper oreille du tigre droite	NW

54	Coup de talon	168	Renverser-tourner orteils G levés	SW
		169	Croiser les mains	SW
		170	Coup de talon droit	W
55	Frapper les 2 oreilles	171	Tourner-descendre (coup de genou)	NW
		172	Frapper les deux oreilles	NW
56	Coups de talon	173	Croiser les mains	N
		174	Coup de talon gauche	W
		175	Pivoter-croiser les mains	W
		176	Coup de talon droit	W
57	Dévier et frapper avec coup de poing	177	Descendre-coude droit au genou	W
		178	Frapper avec le dos main droite	W
		179	Repousser main gauche	W
		180	Avancer en tirant main gauche	W
		181	Frapper coup de poing direct	W
58	Séparer Repousser	182	Séparer les mains	W
		183	Tirer vers l'arrière	NW
		184	Repousser	W
59	Croiser les mains	185	Tourner à droite	N
		186	Reculer	N
		187	Croiser les mains	N

Troisième partie – Le Ciel

60	Reporter le tigre	188	Balle-Reporter le tigre	NE-N-SE
		189	Brosser genou droit	SE
61	Presser	190	Tirer vers le bas	SE
		191	Presser	SE
62	Repousser	192	Séparer-Tirer vers l'arrière	SE
		193	Repousser	SE
63	Simple Manœuvre	194	Tirer vers l'arrière	SE
		195	Repousser à gauche	SE
		196	Tirer vers l'arrière	SE
		197	Repousser à droite	N
64	Simple fouet	198	Fouet-Pivot	NW
		199	Simple fouet vers l'angle	NW
65	Séparer la crinière du cheval	200	Petite balle-Pivoter	N-SE
		201	Séparer la crinière du cheval	SE
		202	Petite balle-Pivoter	SE-NE
		203	Séparer la crinière du cheval	NE
		204	Petite balle-Pivoter	NE-SE
		205	Séparer la crinière du cheval	SE
66	Parer	206	Tourner à gauche	N
		207	Ramener	NE
		208	parer avec la main gauche	N
67	Parer des deux mains	209	tourner à gauche (en parer)	NW
		210	tourner à droite (balle)	E
		211	parer des deux mains	E
68	Presser	212	Tirer vers le bas	NE
		213	presser séparer	E
69	Repousser	214	Tirer vers l'arrière	E
		215	Repousser	E
70	Simple Manœuvre	216	Tirer vers l'arrière	E
		217	repousser à gauche	NW
		218	Tirer vers l'arrière	NW
		219	Repousser à droite	NE
71	Simple fouet	220	Former fouet-parer-pivoter	W
		221	Simple fouet	W
72	La fille de jade lance la navette	222	Tourner-fouet sous coude	NE
		223	Séparer-Tirer vers l'arrière	NE
		224	Repousser vers l'angle	NE
		225	Balle-Pivot vers sud	S
		226	Pivot-croiser	NW
		227	Faire rouler baller- Repousser	NW
		228	Balle en tournant	SW
		229	Faire rouler baller- Repousser	SW
		230	Balle-Pivot vers le nord	N
		231	Pivot-croiser	SE
		232	Faire rouler baller- Repousser	SE
		73	Parer	233
234	Ramener			NE
235	parer avec la main gauche			N
74	Parer des deux mains	236	tourner à gauche (en parer)	NW
		237	tourner à droite (balle)	E
		238	parer des deux mains	E
75	Presser	239	Tirer vers le bas	NE
		240	presser séparer	E
76	Repousser	241	Tirer vers l'arrière	E
		242	Repousser	E
77	Simple Manœuvre	243	Tirer vers l'arrière	E
		244	repousser à gauche	NW
		245	Tirer vers l'arrière	NW
		246	Repousser à droite	NE

78	Simple fouet	247	Former fouet-parer-pivoter	W
		248	Simple fouet	W
79	Pas de nuages (3)	249	Tourner à droite	N
		250	Tourner à gauche pour nuages	NW
		251	Repousser papillon	NW
		252	renverser-nuage à droite	NE
		253	Repousser papillon	NE
		254	Renverser-pas-nuage à gauche 1	NW
		255	Repousser papillon	NW
		256	renverser-nuage à droite	NE
		257	Repousser papillon	NE
		258	Renverser-pas-nuage à gauche 2	NW
		259	Repousser papillon	NW
		260	renverser-nuage à droite	NE
		261	Repousser papillon	NE
262	Renverser-pas-nuage à gauche 3	NW		
263	Repousser papillon	NW		
80	Simple fouet	264	Renverser-nuage à droite-fouet	NW-W
		265	Simple fouet	W
81	Serpent qui rampe (1)	266	Serpent qui rampe	W
		267	Monter bras gauche	W
82	Coqs d'or	268	Descendre bras gauche	W
		269	Coq d'or-monter bras droit	W
		270	Poser pied droit-ramener pied G	W
		271	Coq d'or-monter bras gauche	W
83	Reculer et repousser le singe	272	Flexion-ouverture des bras	W
		273	Repousser le singe 1	W
		274	Couper à gauche	SW
		275	Repousser le singe 2	W
		276	Couper à Droite	NW
277	Repousser le singe 3	W		
84	Louche Vol oblique	278	Petite balle/louche	SW
		279	Vol oblique	N
85	Lever les mains	280	Assis sur l'arrière-tirer	N
		281	Lever les deux mains	N
86	Pousser avec le coude	282	Tirer vers le bas	NW
		283	Pousser avec le coude droit	N
		284	Parer avec main droite	N
87	La grue blanche	285	Tourner à gauche-assis arrière	W
		286	La grue blanche	W
88	Brosser le genou gauche	287	Grande balle-couper main droite	NW
		288	Brosser le genou gauche	W
89	L'aiguille au fond de la mer	289	Petit pas-tirer vers l'arrière	W
		290	L'aiguille au fond de la mer	W
90	Ouvrir l'éventail	291	Ouvrir les mains vers l'angle	NW
		292	Ouvrir l'éventail	W
91	Serpent qui darde sa langue	293	Tourner	N
		294	et s'asseoir sur jambe arrière	E
		295	Frapper avec poing puis ouvrir main	E
		296	Repousser main gauche	E
		297	Upercut-fermer poing-tirer vers l'arr	E
91	Fin des coups de poings	298	Avancer en frappant dos main D	E
		299	Repousser main gauche	E
		300	Avancer en tirant main gauche	E
		301	Frapper coup de poing direct	E
92	Vol oblique Parer des deux mains	302	Tirer vers le bas	SE
		303	Vol oblique	NE
		304	Balle-s'asseoir vers l'est	E
		305	Parer des deux mains	E

93	Presser	306	Tirer vers le bas	NE
		307	Presser-séparer	E
94	Repousser	308	Tirer vers l'arrière	NE
		309	Repousser	E
95	Simple manœuvre	310	Tirer vers l'arrière	E
		311	Repousser à gauche	NW
		312	Tirer vers l'arrière	NW
		313	Repousser à droite	NE
96	Simple fouet	314	Former fouet-parer-pivoter	NE-W
		315	Simple fouet	W
97	Pas de nuages (2)	316	Tourner à droite	N
		317	Tourner à gauche pour nuages	NW
		318	Repousser papillon	NW
		319	renverser-nuage à droite	NE
		320	Repousser papillon	NE
		321	Renverser-pas-nuage à gauche 1	NW
		322	Repousser papillon	NW
		323	renverser-nuage à droite	NE
		324	Repousser papillon	NE
		325	Renverser-pas-nuage à gauche 2	NW
98	Simple Fouet	327	Renverser-nuage à droite-fouet	NW-W
		328	Simple fouet	W
99	Main qui perce	329	Caresser l'encolure du cheval	W
		330	La main qui perce	W
100	Coup de talon	331	Tourner la main gauche	W
		332	Tourner bras croisés hauteur front	N
		333	Ouvrir-coup de talon droit	E
101	Blocage-coup de poing	334	Descendre	E
		335	Tourner-appui 50-50	E
		336	(ramener pG)Coup de poing hauteur	E
102	Parer des deux mains	337	Séparer-Tirer vers l'arrière	SE
		338	Vol oblique	NE
		339	Balle-s'asseoir vers l'est	E
		340	Parer des deux mains	E
103	Presser Séparer	341	Tirer vers le bas	NE
		342	Presser-séparer	E
104	Repousser	343	Tirer vers l'arrière	NE
		344	Repousser	E
		345	Tirer vers l'arrière	E
		346	Repousser à gauche	NW
		347	Tirer vers l'arrière	NW
		348	Repousser à droite	NE
106	Simple fouet	349	Former fouet-parer-pivoter	NE-W
		350	Simple fouet	W
107	Serpent (2)	351	Serpent qui rampe	W
108	Former les sept étoiles	352	Monter poing gauche	W
		353	Mobylette-croiser les poing	W
109	Reculer et chevaucher tigre	354	Balle-reculer	W
		355	Ouvrir les bras	W
110	Fermer et tourner	356	Fermer main droite	W
		357	Fermer main gauche	W
		358	Pivoter	W
111	Balayer le lotus	359	Ouvrir bras	W
		360	Balayer le lotus	W
112	Bander arc-tirer sur tigre	361	Descendre mains-pivot vers angle D	SW-NW
		362	Bander l'arc-tirer sur le tigre	NW
113	Tirer-dévier et frapper avec	363	Bloquer à gauche	SW
		364	Tirer vers l'arrière	SW
		365	Avancer en frappant dos poing D	W

114	coup de poing	366	Repousser main G	W
		367	Avancer en tirant avec main G	W
		368	Frapper coup de poing D	W
115	Séparer- repousser	369	Séparation-tirer vers l'arrière	NW
		370	Repousser	W
116	Croiser les mains	371	Tourner à droite	N
		372	Revenir	
		373	Croiser les mains en bas	N
117	Monter les bras	374	Séparer les mains	N
		375	Monter les bras-mains yang	N
118	Fermeture	376	Descendre les mains-mains yin	N
		377	Retour à l'origine	N