



## Zhaobao taiji quan 赵堡太极拳

Forme traditionnelle enseignée par Maître Zhang Aijun

1	预备势	yù bèi shì	Préparation
2	领落	lǐng luò	Monter, baisser (conduire le qi à soi)
3	翻掌揽插衣	fān zhǎng lǎn chā yī	Retourner les mains et attacher le pan du vêtement avec indolence
4	如封似闭	rú fēng sì bì	Fermer en apparence
5	单鞭	dān biān	Simple fouet
6	领落	lǐng luò	Monter, baisser (conduire le qi à soi)
7	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
8	斜行	xié xíng	Marcher en diagonale
9	琵琶势	pí pá shì	Jouer du pipa
10	拗步斜行	ǎo bù xié xíng	Sauter et marcher en diagonale
11	收回琵琶	shōu huí pí pá	Reprendre le pipa
12	进步高领落	jìn bù gāo lǐng luò	Avancer d'un pas et conduire le qi à soi
13	伏虎	fú hǔ	Maîtriser le tigre
14	擒拿	qín ná	Saisir
15	肘底看拳	zhǒu dǐ kàn quán	Regarder le poing sous le coude
16	倒卷肱	dǎo juǎn gōng	Enrouler le bras vers l'arrière (et faire tomber)
17	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
18	斜行	xié xíng	Marcher en diagonale
19	闪通背	shǎn tōng bèi	L'éclair traverse le dos
20	单鞭	dān biān	Simple fouet
21	云手	yún shǒu	Mouvoir les mains comme les nuages
22	高探马	gāo tàn mǎ	Flatter l'encolure du cheval
23	右拍脚	yòu pāi jiǎo	Frapper le pied droit
24	左拍脚	zuǒ pāi jiǎo	Frapper le pied gauche
25	双风贯耳	shuāng fēng guàn ěr	Coup de poing aux oreilles
26	三步捶	sān bù chuí	Coup de poing en trois pas
27	青龙探海	qīng lóng tàn hǎi	Le dragon vert sonde la mer
28	霸王敬酒	bà wáng jìng jiǔ	Le souverain porte un toast
29	二起踢脚	èr qǐ tī jiǎo	Double coup de pied sauté
30	跳换脚	tiào huàn jiǎo	Sauter en changeant de pied

31	分门桩	fèn mén zhuāng	Ouvrir et fermer la porte
32	抱膝	bào xī	Embrasser le genou
33	登跟	dēng gēn	Donner un coup de talon
34	鹞子翻身	yào zǐ fān shēn	Le faucon se retourne
35	右裹膝	yòu guǒ xī	Déplier la jambe à droite
36	左裹膝	zuǒ guǒ xī	Déplier la jambe à gauche
37	掩手捶	yán shǒu chuí	Cacher le poing
38	抱头推山	bào tóu tuī shān	Enlacer la tête et pousser la montagne
39	前后招	qián hòu zhāo	Parade avant et arrière
40	骑马式	qí mǎ shì	En position de cavalier
41	野马分鬃	yě mǎ fèn zōng	Séparer la crinière du cheval sauvage
42	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	La fille de jade lance la navette
43	白蛇吐信	bái shé tǔ xìn	Le serpent blanc crache son venin
44	转身揽插衣	zhuǎn shēn lǎn chā yī	Se retourner et attacher le pan du vêtement avec indolence
45	如封似闭	rú fēng sì bì	Fermer en apparence
46	单鞭	dān biān	Le simple fouet
47	云手	yún shǒu	Mouvoir les mains comme les nuages
48	跌岔	diē chà	Tomber avec les pieds en fourche
49	扫腿	sǎo tuǐ	Balayer avec la jambe
50	左金鸡独立	zuǒ jīn jī dú lì	Le coq d'or se tient sur la patte gauche
51	右金鸡独立	yòu jīn jī dú lì	Le coq d'or se tient sur la patte droite
52	双震脚	shuāng zhèn jiǎo	Double tremblement de pied
53	倒卷肱	dǎo juǎn gōng	Enrouler le bras vers l'arrière (et faire tomber)
54	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
55	斜行	xié xíng	Marcher en diagonale
56	闪通背	shǎn tōng bèi	L'éclair traverse le dos
57	单鞭	dān biān	Le simple fouet
58	云手	yún shǒu	Mouvoir les mains comme les nuages
59	高探马	gāo tàn mǎ	Flatter l'encolure du cheval
60	单摆莲	dān bǎi lián	Balayer le lotus
61	指裆捶	zhǐ dāng chuí	Coup de poing vers le bas
62	领落	lǐng luò	Conduire le qi à soi
63	揽插衣	lǎn chā yī	Attacher le pan du vêtement avec indolence
64	右七星	yòu qī xīng	Sept étoiles à droite
65	回头看画	huí tóu kàn huà	Se retourner et regarder le tableau
66	黄龙绞水	huáng lóng jiǎo shuǐ	Le dragon jaune agite l'eau
67	单鞭	dān biān	Le simple fouet
68	左七星	zuǒ qī xīng	Sept étoiles à gauche
69	退步跨虎	tuì bù kuà hǔ	Reculer et chevaucher le tigre
70	双摆莲	shuāng bǎi lián	Balayer le lotus deux fois
71	搬弓射虎	bān gōng shè hǔ	Bander l'arc et tirer sur le tigre
72	领落	lǐng luò	Fermeture, conduire le qi à soi