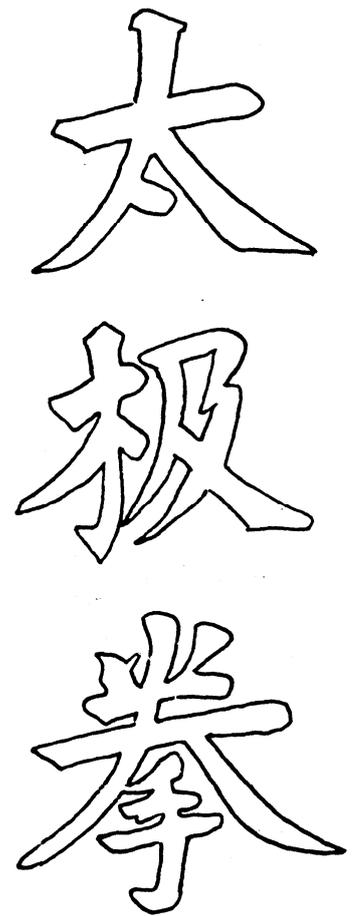




TAI CHI CHUAN

La forme longue
du style YANG



Enseignement de Maître Trieu Cam Vien

Ecole de Chantal et Bruno REBS

Edition 2019/09 - Jean-Louis BALLANT

TRADITION DE L'ÉCOLE YANG
MAÎTRE **YANG CHENG FU** (1883 – 1936)

Dans la lignée de Maître **CHIU-KAM-YEUN** (1938 Hong Kong -)
Fédération Belge de Kung-Fu asbl
https://en.wikipedia.org/wiki/Kam_Yuen
Images tirées d'un livre ancien appartenant à Maître CHIU

Sous l'égide de Maître **Trieu Cam Vien**
Fédération Belge de Kung-Fu et Tai-Chi-Chuan
<http://wulin-kungfu.wix.com/wulin-kungfu>
Cours hebdomadaires donnés à LIEGE par Chantal et Bruno Rebs.

Ouvrage de référence pour la numérotation d'images et les explications :
TAI CHI CHUAN
Harmonie du corps et de l'esprit
de James KOU, Editeur F.F.T.C.C.
(Fédération Française de Tai chi Chuan,)



BODHIDARMA (520 EN CHINE)

En 520 après J.C., un moine bouddhiste hindou BODHIDARMA propagateur de mysticisme Mahâyâniste de Dhyana, le 28^e patriarche après Prajnatara dans la hiérarchie, entreprit un voyage en Chine pour étudier la foi bouddhiste. Il installa une école de méditation de Zen traditionnel au monastère de QUANG-CHAU dans la province de CANTON où il séjourna assez longtemps.

精
氣
神

L'essence
Le souffle
L'esprit

理會

無批判
無抗拒
無逃避

Percevoir
sans juger
sans lutter
sans fuir



靜坐

ASSIS EN SILENCE

TAI - CHI – CHUAN

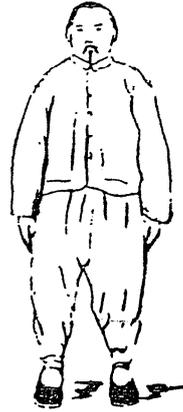
TAI - CHI – CHUAN.....	5
PARTIE 1 - LA TERRE.....	7
01 LA PREPARATION : THUC DU BI.....	7
02 LE COMMENCEMENT : KHOI THUC.....	7
03 LE MOINEAU COURBE SA QUEUE : LAM TUOC VI.....	7
04 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE / SIMPLE FOUET : DON TIEN.....	9
05 LA POSITION DE DEFENSE – LES MAINS LEVEES : DE THU THUONG THE.....	9
06 LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES : BACH HAC LUONG KI.....	10
07 BROSSER LE GENOU G EN PIVOTANT A GAUCHE : TA LAU TA AO BO.....	10
08 JOUER DE LA GUITARE (OU DU PIPA) : THU HUY TY BA.....	11
09 BROSSER LE GENOU 3 FOIS EN PIVOTANT : G – D – G : HUU LAU TAT AO BO.....	11
10 JOUER DE LA GUITARE - PIPA : THU HUY TY BA.....	12
11 BROSSER LE GENOU G EN PIVOTANT A GAUCHE : TA LAU TAT AO BO.....	12
12 FAIRE UN PAS ET FRAPPER 2 FOIS DU POING D : TAN BO BAN LAN TRUY.....	13
13 ECARTER LES MAINS ET POUSSER EN AVANT – FERMETURE APPARENTE : NHU PHONG TU BE.....	13
14 CROISER LES MAINS / LES POIGNETS : THAP TU THU.....	14
PARTIE 2 – L’HOMME.....	15
15 PORTER LE TIGRE SUR LA MONTAGNE : BAO HO QUI SON.....	15
16 AGRIPPER - PLACER LE POING D SOUS LE COUDE G : TRUU DE KHANG TRUY.....	16
17 FAIRE 3 PAS EN ARRIERE ET REPOUSSER LE SINGE 3X (D, G, D) : TA HUU DAO NIEN HAU.....	16
18 LE VOL EN DIAGONALE : TA PHI THUC.....	17
19 LA POSITION DE DEFENSE – LES MAINS LEVEES : DE THU THUONG THE.....	18
20 LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES : BACH HAC LUONG XI.....	18
21 BROSSER LE GENOU G EN PIVOTANT A GAUCHE : TA LAU TAT AO BO.....	18
22 PIQUER L’AIGUILLE AU FOND DE LA MER : HAI DE CHAM.....	19
23 LEVER LES MAINS COMME UN EVENTAIL : PHIEN THONG BOI.....	19
24 TOURNER LE CORPS ET FRAPPER EN ARRIERE : PHIET THAN TRUY.....	19
25 FAIRE UN PAS AVANT ET FRAPPER 2 FOIS DU POING D : TAN BO BAN LAN TRUY.....	20
26 AVANCER D’UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L’OISEAU : THUONG BO LAM TUOC VI.....	20
27 TOURNER LE CORPS D’UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN.....	21
28 AGITER LES MAINS COMME UN NUAGE 3 FOIS : VAN THU.....	22
29 TOURNER LE CORPS D’UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN.....	23
30 FLATTER L’ENCOLURE DU CHEVAL : CAO THAM MA.....	23
31 DONNER 2 COUPS DE PIED (DROIT ET GAUCHE) AVEC LA POINTE : TA HUU PHAN CUOC.....	24
32 SE RETOURNER ET DONNER UN COUP DE TALON GAUCHE : CHUYEN THAN DANG CUOC.....	25
33 BROSSER LE GENOU GAUCHE PUIS BROSSER LE GENOU DROIT : TA HUU LAU TAT AO BO.....	25
34 FAIRE UN PAS AVANT ET FRAPPER DU POING DROIT VERS LE SOL : TAN BO TAI TRUY.....	26
35 TOURNER LE CORPS ET FRAPPER DU POING D EN ARRIERE : PHIEN THAN PHIET THAN TRUY.....	26
36 FAIRE UN PAS AVANT ET FRAPPER 2 FOIS DU POING DROIT : TAN BO BAN LAN TRUY.....	27
37 DONNER UN COUP DE PIED AVEC LE TALON D : HUU DANG CUOC.....	27
38 FRAPPER LE TIGRE A GAUCHE : TA DA HO THUC.....	28
39 FRAPPER LE TIGRE A DROITE : HUU DA HO THUC.....	28
40 TOURNER ET DONNER UN COUP DE PIED AVEC LE TALON DROIT : HOI THAN HUU DANG CUOC.....	29
41 FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE AVEC LES 2 POINGS : SONG PHONG QUAN NHI.....	29
42 DONNER UN COUP DE PIED GAUCHE VERS LE HAUT : TA DANG CUOC.....	29
43 BALAYER ET DONNER UN COUP DE PIED D VERS LE HAUT : CHUYEN THAN HUU DANG CUOC.....	30
44 FAIRE UN PAS ET FRAPPER 2X DU POING DROIT : TAN BO BAN LAN TRUY.....	30
45 ECARTER LES MAINS ET POUSSER EN AVANT – FERMETURE APPARENTE : NHU PHONG TU BE.....	31
46 CROISER LES MAINS / LES POIGNETS : THAP TU THU.....	31

PARTIE 3 – LE CIEL.....	32
47 PORTER LE TIGRE SUR LA MONTAGNE : BAO HO QUI SON	32
48 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET OBLIQUE : TA DON TIEN	33
49 SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE - OBLIQUE (D, G, D) : DA MA PHAN TUNG.....	33
50 LE MOINEAU COURBE SA QUEUE : LAM TUOC VI	34
51 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN.....	35
52 LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE SES NAVETTES AUX 4 COINS : NGOC NU XUYEB THOA.....	36
53 AVANCER D'UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU : BO LAM TUOC VI	38
54 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN.....	39
55 AGITER LES MAINS COMME UN NUAGE 3X : VAN THU.....	39
56 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN.....	41
57 LA POSITION BASSE – LE SERPENT QUI RAMPE : HA THE.....	41
58 LE COQ D'OR SE TIENT SUR UNE PATTE (G, D) : KIM KE DOC LAP	41
59 FAIRE 3 PAS EN ARRIÈRE ET REPOUSSER LE SINGE 3X (D, G, D) : TA HUU DAO NIEN HAU	42
60 LE VOL EN DIAGONALE : TA PHI THUC.....	42
61 LA POSITION DE DEFENSE – MAINS LEVEES : DE THU THUONG THE	43
62 LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES : BACH HAC LUONG KI	43
63 BROSSER LE GENOU G EN PIVOTANT A GAUCHE : TA LAU TAT AO BO	43
64 PIQUER L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER : HAI DE CHAM	44
65 LEVER LES MAINS COMME UN EVENTAIL : PHUEN THONG BOI	44
66 TOURNER - LE SERPENT BLANC DARDE LA LANGUE : CHUYEN THAN BACH XA THO TIN.....	44
67 FAIRE UN PAS ET FRAPPER 2X DU POING DROIT : TAN BO BAN LAN TRUY	45
68 AVANCER D'UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU : LAM TUOC VI.....	46
69 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE – SIMPLE FOUET : DON TIEN.....	47
70 AGITER LES MAINS COMME UN NUAGE 3X : VAN THU.....	47
71 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE – SIMPLE FOUET : DON TIEN.....	48
72 FLATTER L'ENCOLURE DU CHEVAL ET TRANSPERÇER : CAO THAM MA DOI XUYEN CHUONG	49
73 TOURNER ET DONNER UN COUP DE TALON D : THAP TU THOI.....	49
74 BROSSER LE GENOU D ET FRAPPER DU POING D VERS LE BAS : TAN BO CHI TE TRUY	50
75 AVANCER D'UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU : LAM TUOC VI.....	51
76 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE – SIMPLE FOUET : DON TIEN.....	52
77 LA POSITION BASSE – LE SERPENT QUI RAMPE : HA THE.....	52
78 AVANCER LE PIED D ET REGARDER LES 7 ÉTOILES : THUONG BO THAT TINH	53
79 RECULER POUR CHEVAUCHER LE TIGRE : THOAI BO KHOA HO.....	53
80 SE RETOURNER ET DONNER LE COUP DE PIED DU LOTUS : CHUYEN THAN BAI LIEN	54
81 TIRER A L'ARC SUR LE TIGRE : LOAN CUNG XA HO	55
82 FAIRE UN PAS ET FRAPPER 2X DU POING DROIT : TAN BO BAN LAN TRUY.....	55
83 ECARTER LES MAINS ET POUSSER EN AVANT / FERMETURE APPARENTE : NHU PHONG TU BE	56
84 CROISER LES MAINS / LES POIGNETS : THAP TU THU.....	56
85 FERMETURE – PHASE FINALE ET RETOUR AU POINT DE DEPART : THAU THE	56

PARTIE 1 - LA TERRE

01 LA PREPARATION : THUC DU BI

預備式

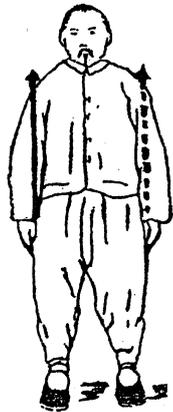


0

0 Ouverture à 0 heure

02 LE COMMENCEMENT : KHOI THUC

起勢



1



2



3

03 LE MOINEAU COURBE SA QUEUE : LAM TUOC VI

PEN (Parer 2x) – LI (Tirer vers l'arrière) – CHI (Presser en avant) – AN (écarter et repousser)

攬雀尾



4



5



6

4 – tourner le corps à 3.00h

5- porter le ballon à d de la main g , posture du chat

6- 1° parer à g à 1.30h (PEN à gauche) = moineau vers le haut (à hauteur des yeux)



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



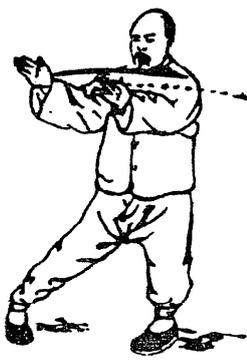
17

7-9 : 2^e parer à d à 3.00h (PEN à droite) 10-11 : tirer (LI) 13-14 : presser (CHI) = moineau vers le bas
16-17 : écarter et repousser des 2 mains (AN)

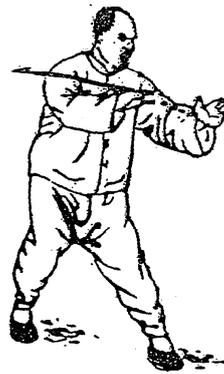
04 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE / SIMPLE FOUET : DON TIEN



18



18 B



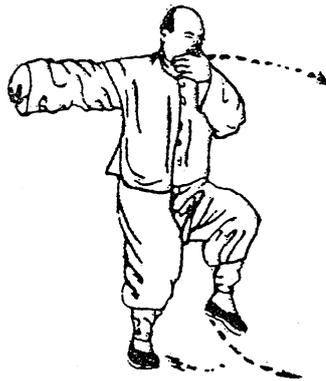
19



20



20 B



21



22

18B- 19 : s'asseoir sur la jambe g puis pivoter le pied d sur le talon vers 12h en fermant la hanche d
 20B : main d en crochet (avec les 5 doigts réunis) – coude d rentré et légèrement plié – ouvrir la hanche g
 21 - 22 : tourner le buste vers 9h, déposer le talon g en retournant la main g,
 puis pousser en passant en pas de l'arc

05 LA POSITION DE DEFENSE – LES MAINS LEVEES : DE THU THUONG THE



23



24

提手上勢

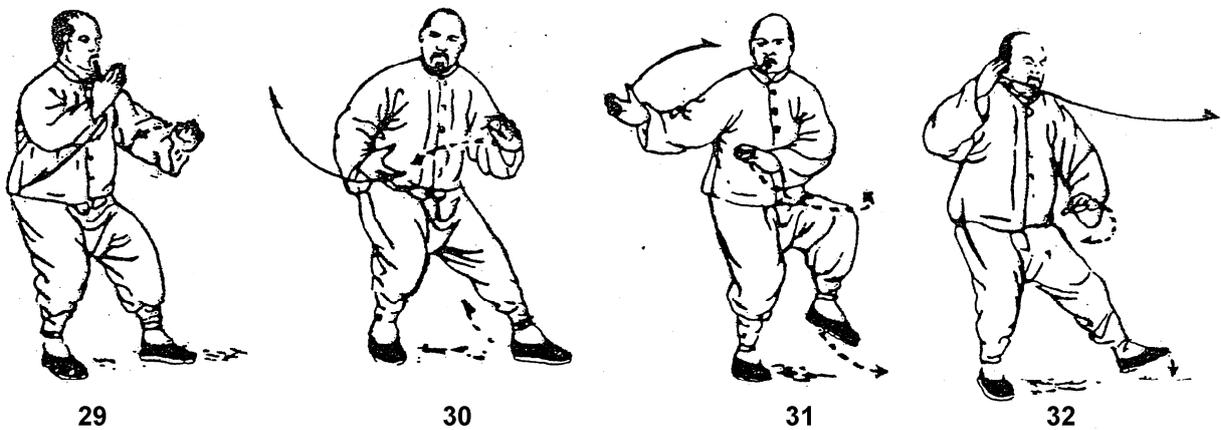
06 LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES : BACH HAC LUONG KI



白鶴亮翅

28 – pas vide sur pointe g

07 BROSSER LE GENOU G EN PIVOTANT A GAUCHE : TA LAU TA AO BO



29

30

31

32



33

左樓膝拗步

31 : lever la main d et soulever le pied g en même temps

32 : tourner le buste vers 9h ; amener la main d près de l'oreille d en pliant l'avant-bras d

33 : repousser de la main d, tout en brossant le genou g de la main g, paume g vers le bas ; terminer en même temps les deux mouvements en position de l'archer Gong Bu (ou pas de l'arc avec 70% du poids sur la jambe avant – 30% sur la jambe arrière)

08 JOUER DE LA GUITARE (OU DU PIPA) : THU HUY TY BA



34



35

手揮琵琶

35 : piquer les doigts vers l'avant

09 BROSSER LE GENOU 3 FOIS EN PIVOTANT : G - D - G : HUU LAU TAT AO BO



36



37



38



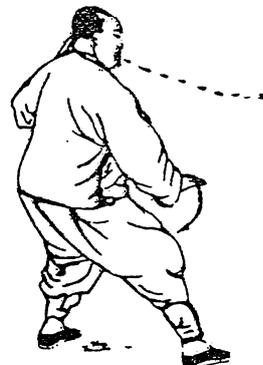
39 (1x)



40



41



42



43 (2x)



44



45



46



47 (3x)

左右搜膝拗步

10 JOUER DE LA GUITARE - PIPA : THU HUY TY BA



手揮琵琶

11 BROSSER LE GENOU G EN PIVOTANT A GAUCHE : TA LAU TAT AO BO

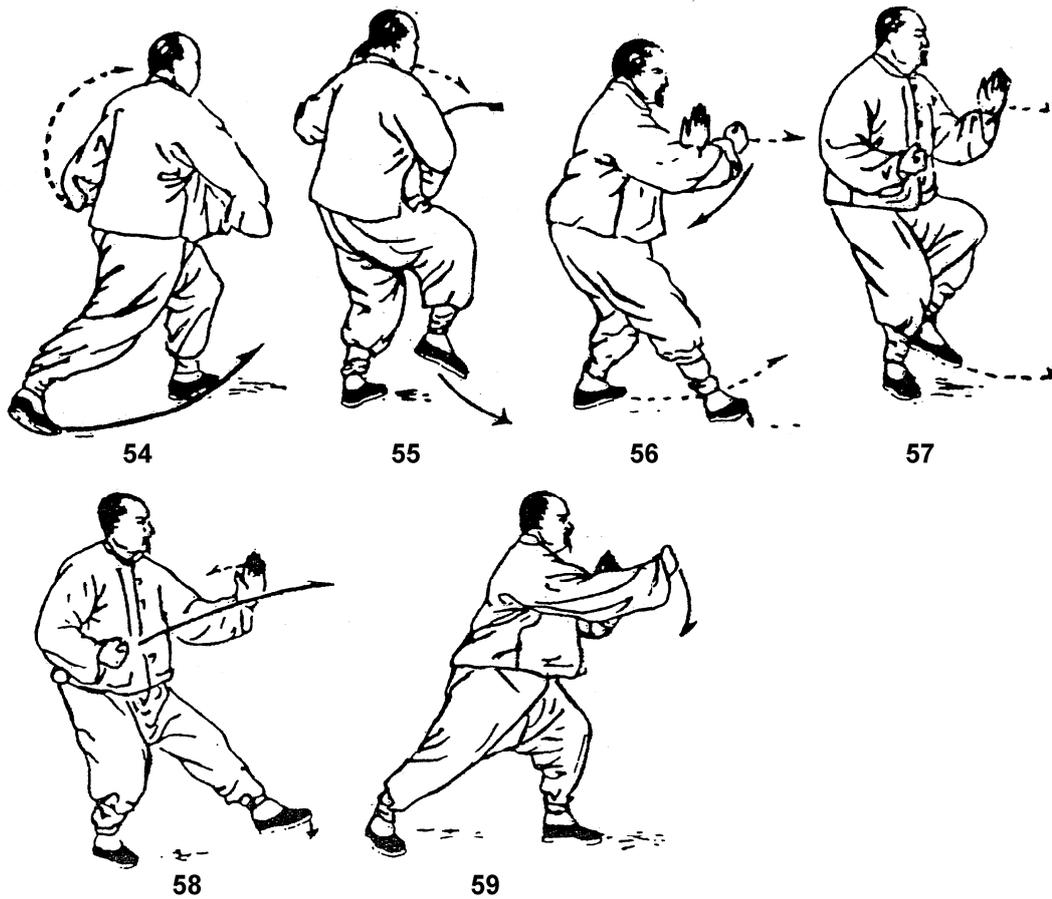
左邊膝拗步



50 – 53 : voir commentaires à la séquence 7

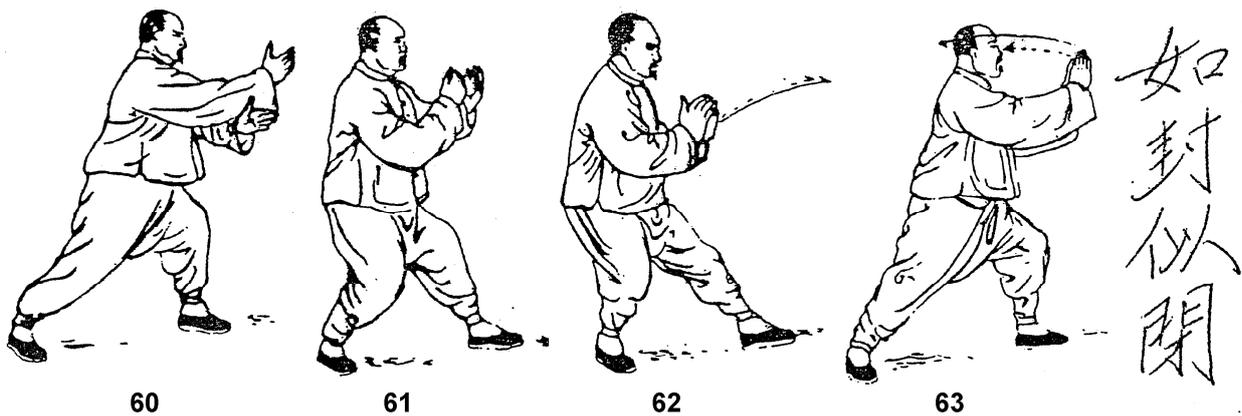
12 FAIRE UN PAS ET FRAPPER 2 FOIS DU POING D : TAN BO BAN LAN TRUY

進
步
搬
攔
捶



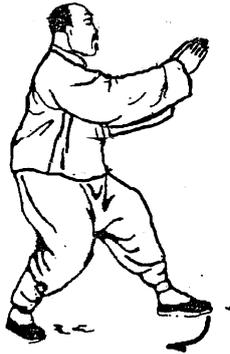
56 : coup de massue 59 : coup de poing montant

13 ECARTER LES MAINS ET POUSSER EN AVANT – FERMETURE APPARENTE : NHU PHONG TU BE



61 - Se regarder dans le miroir 63 - fermeture apparente

14 CROISER LES MAINS / LES POIGNETS : THAP TU THU



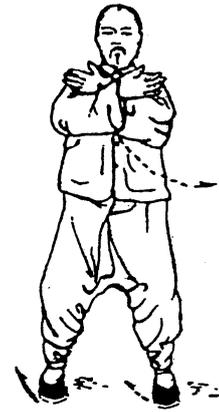
64



64 b



65



66

十字手

64 – coudes dégagés du corps

PARTIE 2 – L'HOMME

15 PORTER LE TIGRE SUR LA MONTAGNE : BAO HO QUI SON



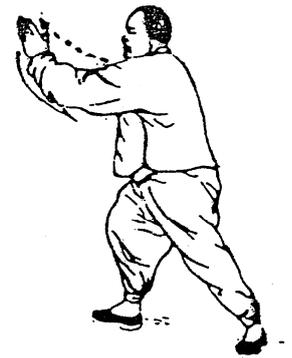
67



68



69



69 b



70 a



70 b



70 c



70 d



71



72



73



74



75



76



77

抱虎歸山

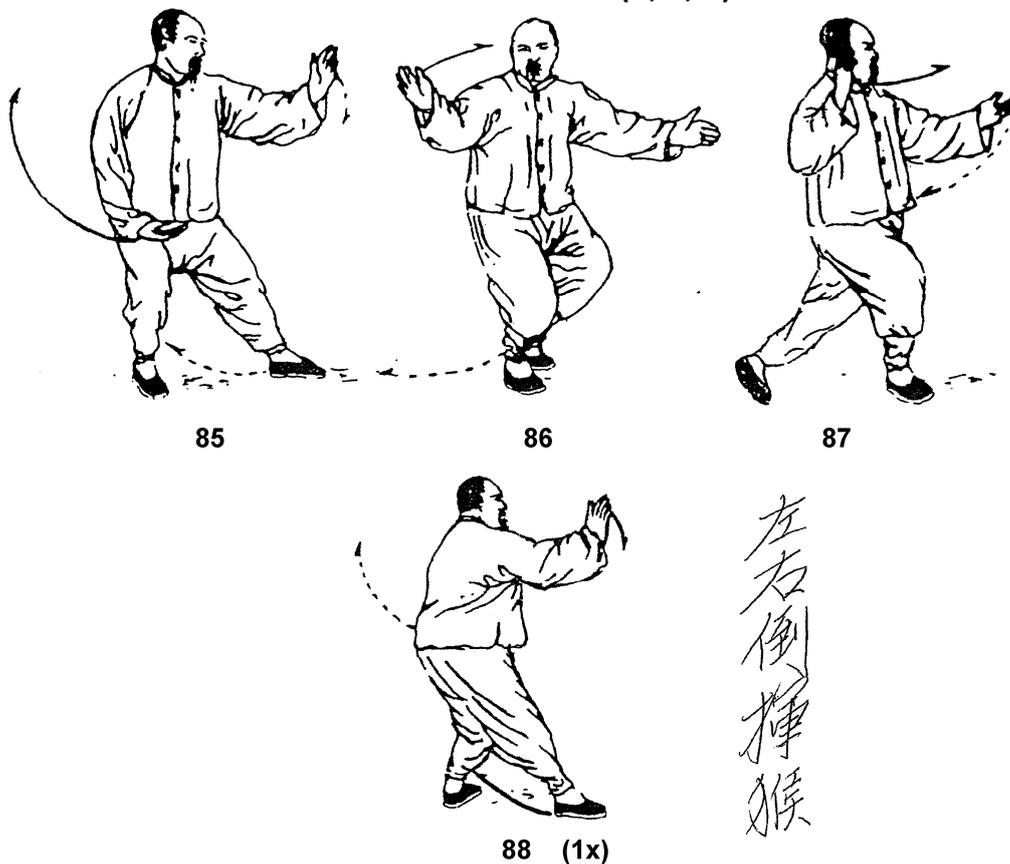
68-69 : brosser le genou d 70b tirer (LI) 70d : parer à d (PEN) moineau haut (yeux) 71-72 : tirer (LI)
74 : presser (CHI), moineau bas lancer le ballon en avant 76 : pas vide sur talon d 77 : écarter, repousser (AN)

16 AGRIPPER - PLACER LE POING D SOUS LE COUDE G : TRUU DE KHANG TRUY



80 : saisir des deux mains un partenaire imaginaire 84 : coup de coude vers le bas

17 FAIRE 3 PAS EN ARRIERE ET REPOUSSER LE SINGE 3X (D, G, D) : TA HUU DAO NIEN HAU



88 : prendre une petite balle avant de repousser de la main d (1^e fois)



89



90



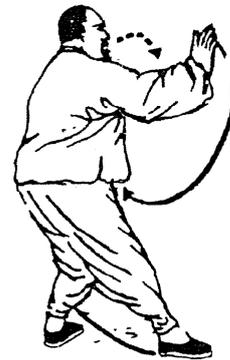
91 (2x)



92



93



94 (3x)

91 : repousser de la main g (2^e fois) 94 : repousser de la main d (3^e fois)

18 LE VOL EN DIAGONALE : TA PHI THUC



95



96



97



97

斜飛式

96 : pieds de Charlot 97 : grand séparé oblique

19 LA POSITION DE DEFENSE – LES MAINS LEVEES : DE THU THUONG THE



98



99

提手止勢

20 LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES : BACH HAC LUONG XI



100



101



102



103

白鶴亮翅

21 BROSSER LE GENOU G EN PIVOTANT A GAUCHE : TA LAU TAT AO BO



104



105



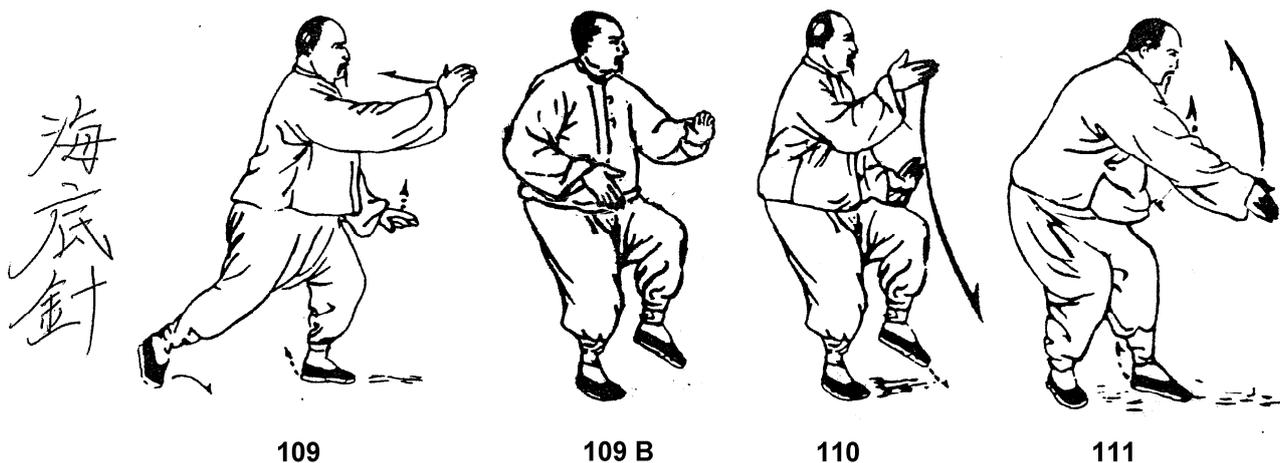
106-107



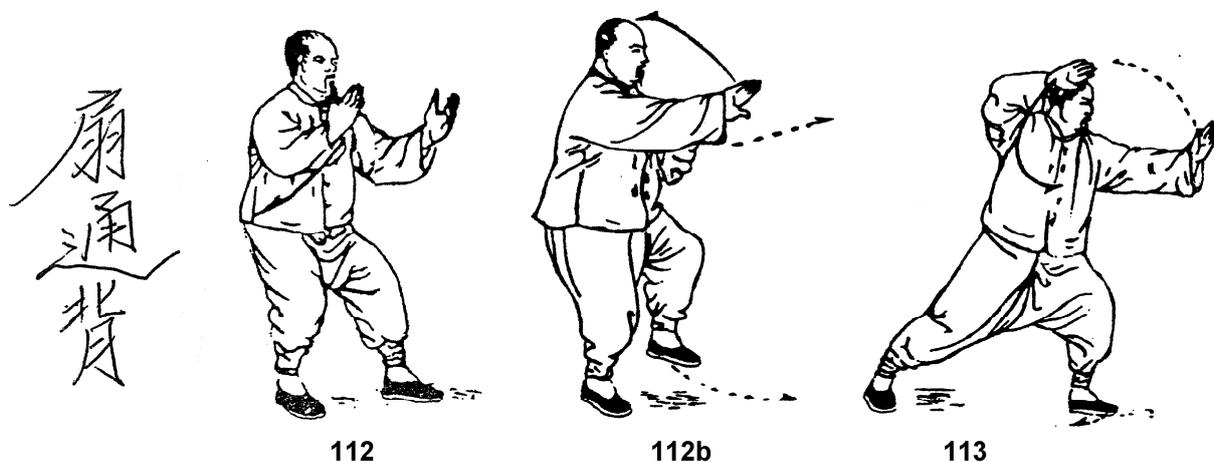
108

左樓膝拗步

22 PIQUER L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER : HAI DE CHAM



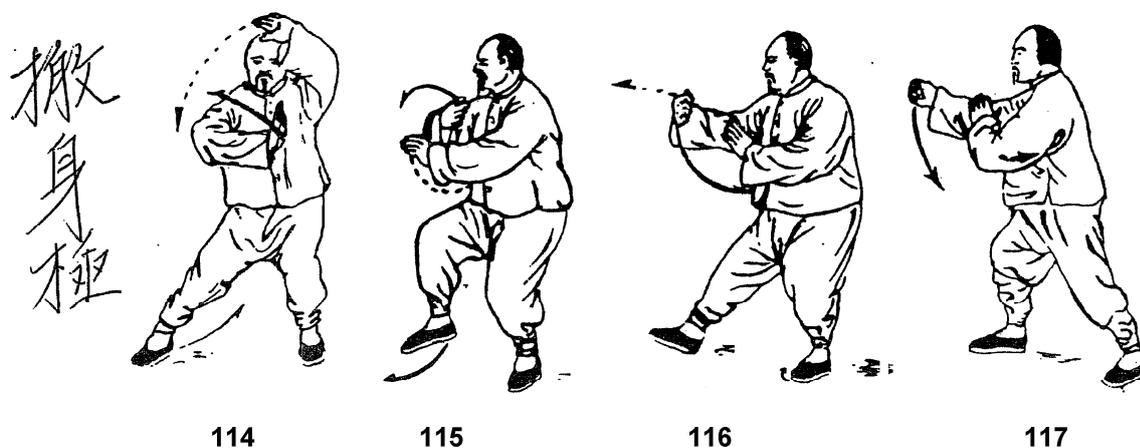
23 LEVER LES MAINS COMME UN EVENTAIL : PHIEU THONG BOI



112 – regarder dans un miroir

112b – 113 : passer en pas vide sur talon g puis en pas de l'arc à g
– monter la main d en courbe pour protéger la tempe

24 TOURNER LE CORPS ET FRAPPER EN ARRIERE : PHIEU THAN TRUY



114 : pivoter ↻ le pied g sur le talon en même temps que le corps

115 : caresser le méridien de ceinture avec la main d en fermant le poing d, cœur du poing vers le sol

116/117 : passer en pas de l'arc, cœur du poing d dirigé vers le ciel et main g qui protège le coude d

25 FAIRE UN PAS AVANT ET FRAPPER 2 FOIS DU POING D : TAN BO BAN LAN TRUY



118

119

120

121

進
步
搬
欄
掙



122

123

124

121 – coup de massue, poing d paume vers le haut 124 – coup de poing au menton, paume d vers la gauche

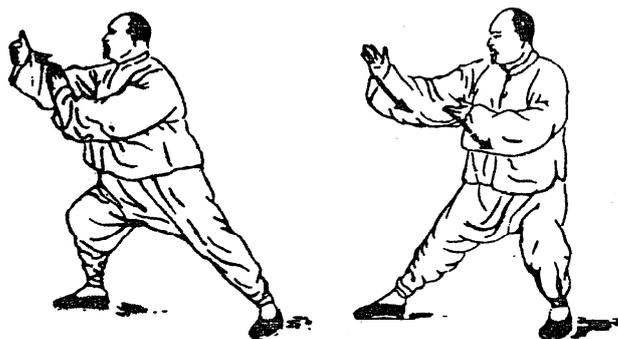
26 AVANCER D'UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU : THUONG BO LAM TUOC VI



125

126

127



128

129

127-128 : parer (PEN) à droite, moineau haut (yeux) 129 tirer (LI)

上步攬雀尾



131



132



133



134



135



136

133 : presser (CHI) - moineau bas 135/136 : pas vide sur pied d, écarter et repousser (AN)

27 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN

單鞭



137



137 b



138



139



140



141



142

137 – 142 : voir commentaires à la séquence 4

28 AGITER LES MAINS COMME UN NUAGE 3 FOIS : VAN THU

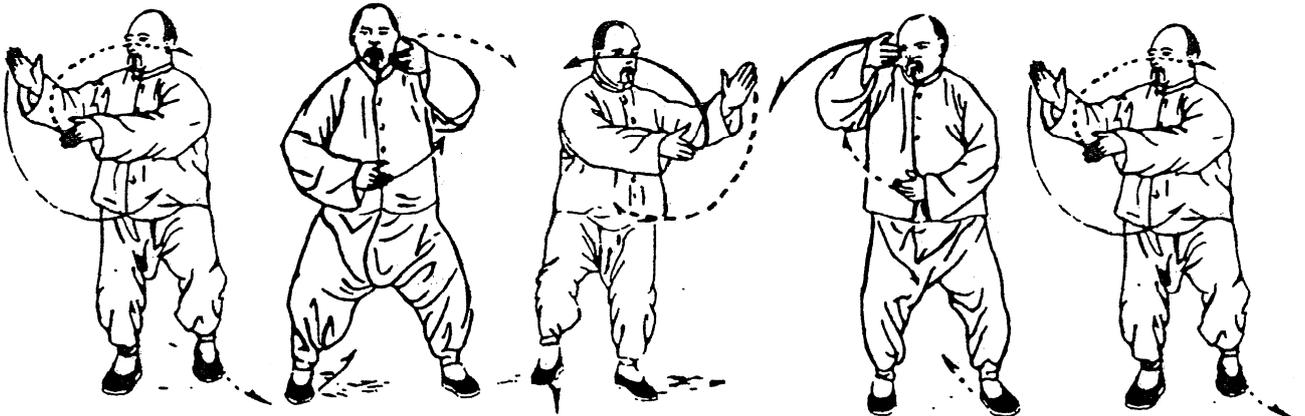


143

143b

144

145



146

147

148

(1x) 149

150



151

152

(2x) 153

154

155

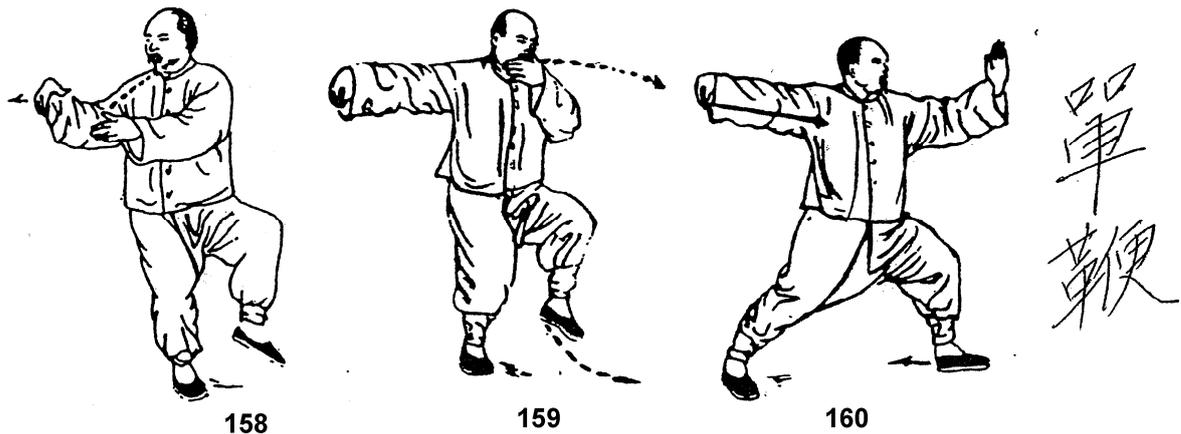


156

(3x) 157

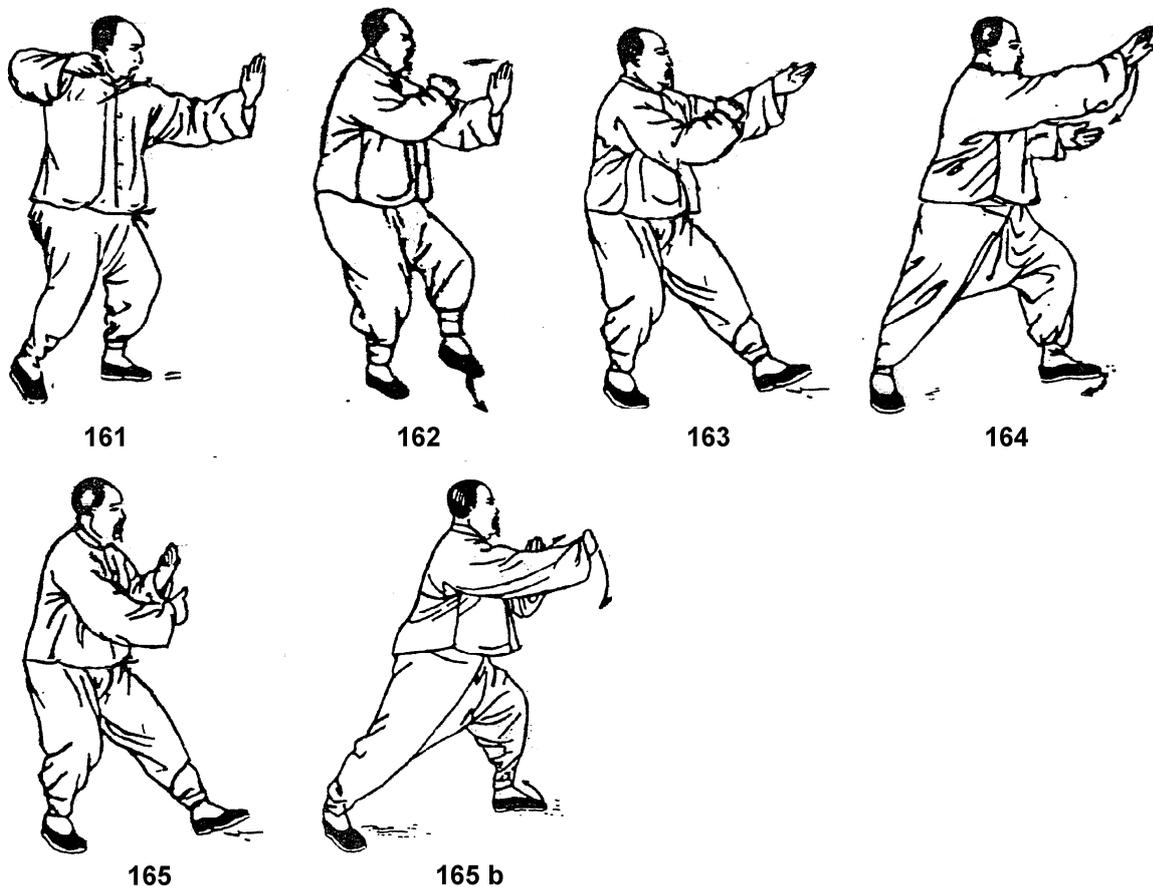
146-157 : mouvoir les mains vers la droite puis vers la gauche (3x)

29 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN



158 – 160 : voir commentaires à la séquence 4

30 FLATTER L'ENCOLURE DU CHEVAL : CAO THAM MA



- 161 : avancer d'un ½ pas d en transférant le poids à g
- 162 : approcher les crochets de la main d du coude intérieur g avant d'ouvrir la main d
- 162b/163 : passer en pas de l'arc - glisser la paume d sur l'avant-bras g tout en réalisant une supination de l'avant-bras g
- 164 : revenir en pas vide sur talon g - passer la main g au-dessus de la main d

31 DONNER 2 COUPS DE PIED (DROIT ET GAUCHE) AVEC LA POINTE : TA HUU PHAN CUOC

左右分脚



166



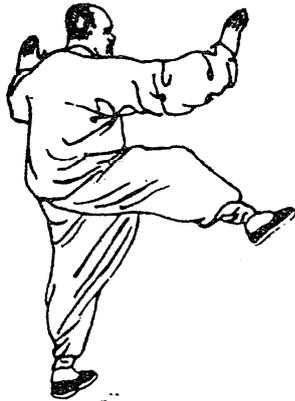
167



168



169



169b



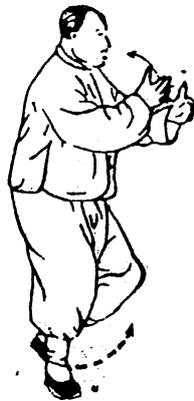
170



171



172



173



174



175

- 166 : ouvrir le pied g à 6.00 h
- 169 : coup de pointe d à 9 h
- 173 : pivoter le pied d à 12 h
- 175 : coup de pointe g à 9 h

32 SE RETOURNER ET DONNER UN COUP DE TALON GAUCHE : CHUYEN THAN DANG CUOC

轉身蹬脚



176



177



178

176 : tourner le corps vers 6H en pivotant U sur le talon d pour donner le coup de talon g

33 BROSSER LE GENOU GAUCHE PUIS BROSSER LE GENOU DROIT : TA HUU LAU TAT AO BO

左右樓膝拗步



179



180



181



182



183



184

34 FAIRE UN PAS AVANT ET FRAPPER DU POING DROIT VERS LE SOL : TAN BO TAI TRUY

進
步
栽
極



185



186



187

35 TOURNER LE CORPS ET FRAPPER DU POING D EN ARRIERE : PHIEU THAN PHIEU THAN TRUY

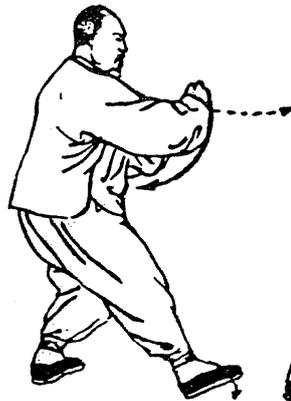
翻
身
撒
身
極



188



189



190



191



192

36 FAIRE UN PAS AVANT ET FRAPPER 2 FOIS DU POING DROIT : TAN BO BAN LAN TRUY



193



194



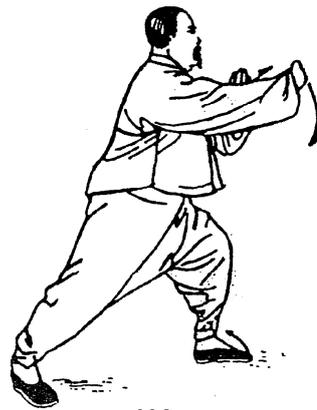
195



196



197



198

進
步
擗
擗

37 DONNER UN COUP DE PIED AVEC LE TALON D : HUU DANG CUOC

后
蹬
脚



199

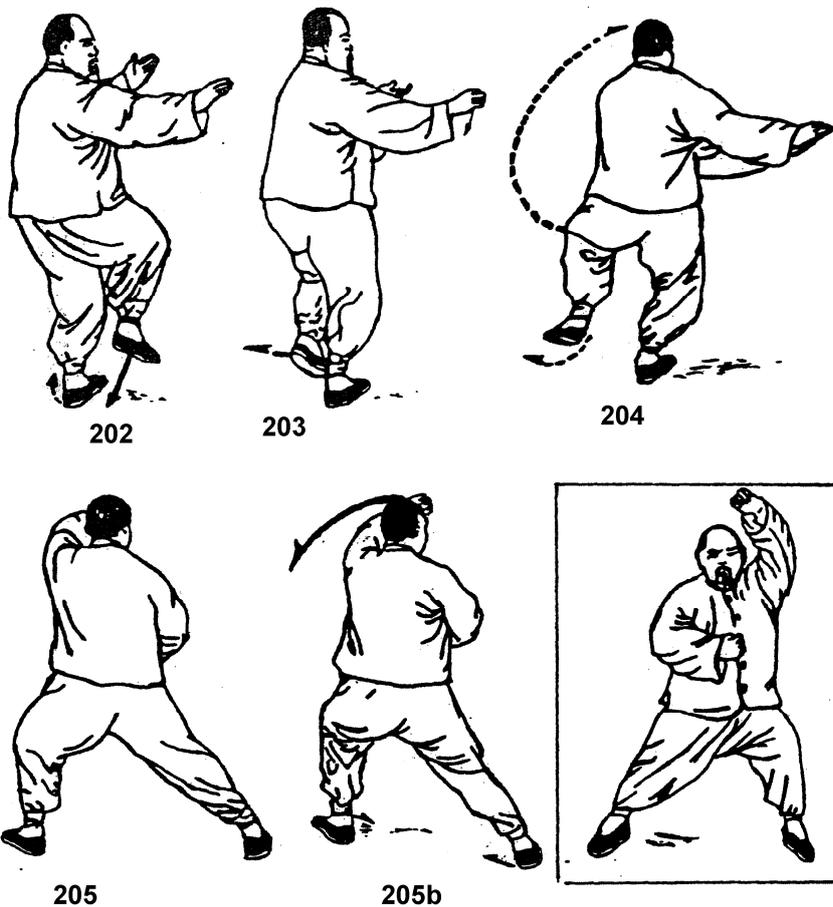


200



201

38 FRAPPER LE TIGRE A GAUCHE : TA DA HO THUC



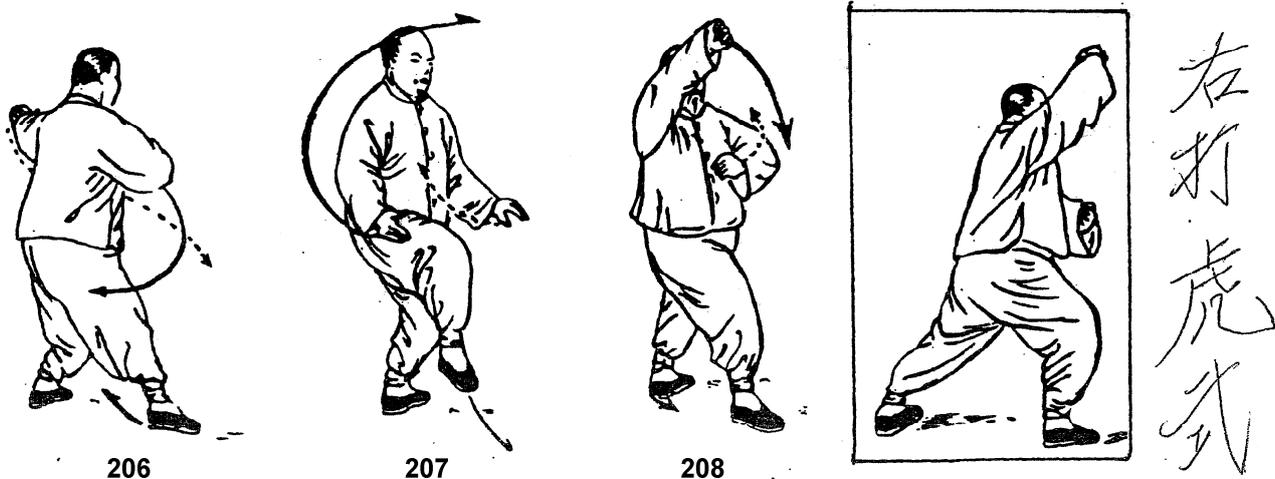
203/ 204 : transférer le poids sur la jambe d - poser le talon g en oblique à 4h30

205 : enraciner en pas de l'arc avec un mouvement continu circulaire

placer les poings au-dessus l'un de l'autre (comme agrippant une barre verticale), pouces se regardant

205b : verrouiller en pivotant les hanches dans le sens horlogique ☺

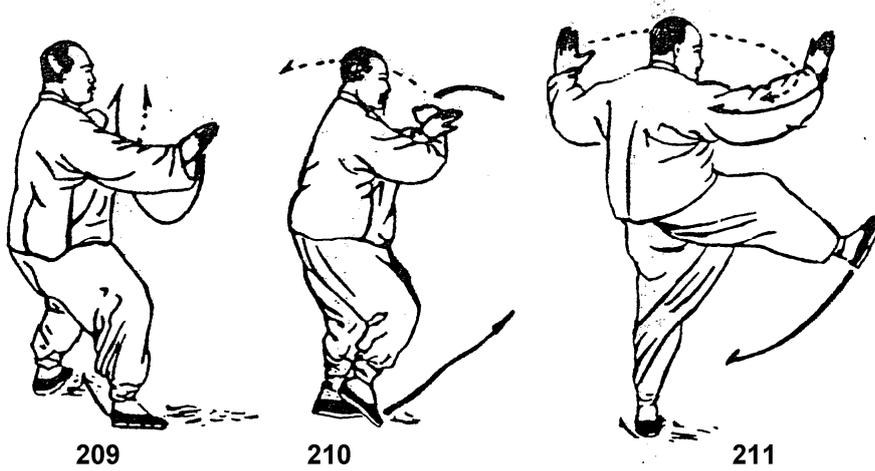
39 FRAPPER LE TIGRE A DROITE : HUU DA HO THUC



--- : s'asseoir sur la jambe d et tourner le corps ☺ en pivotant le pied g

206 : transférer le poids sur la jambe g

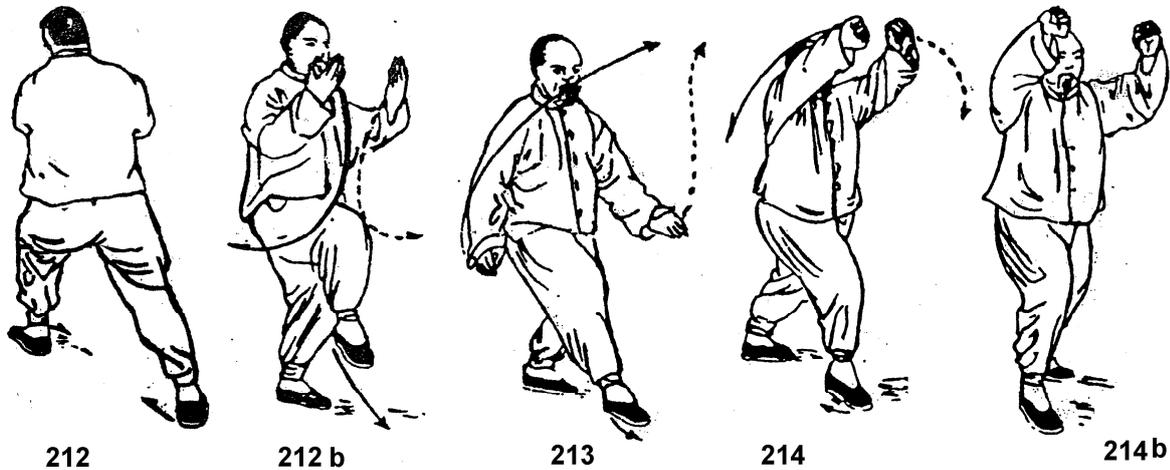
40 TOURNER ET DONNER UN COUP DE PIED AVEC LE TALON DROIT : HOI THAN HUU DANG CUOC



回身右踢脚

209 : s'asseoir sur jambe g et pivoter le pied d à 9h ⤵
 209b : transférer le poids à d, pivoter le pied g à 6.00h 210 : transférer le poids à g

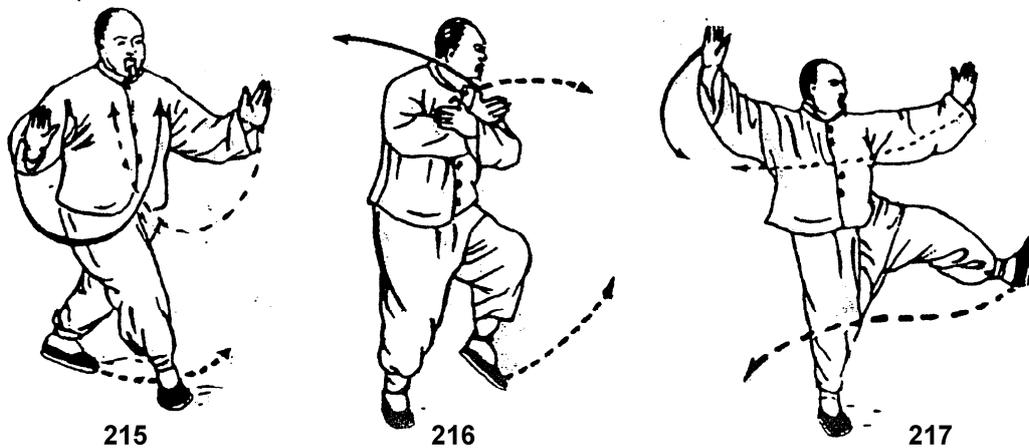
41 FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE AVEC LES 2 POINGS : SONG PHONG QUAN NHI



倒手擊耳

212 : reculer le pied d vers 10.30h en croisant les poignets, puis s'asseoir sur la jambe d,
 212b : tourner le corps vers 10.30h 214b : frapper les oreilles du tigre ou de l'adversaire

42 DONNER UN COUP DE PIED GAUCHE VERS LE HAUT : TA DANG CUOC



左蹬脚

215 : s'asseoir sur la jambe g et pivoter le pied d à 0h ⤵

43 BALAYER ET DONNER UN COUP DE PIED D VERS LE HAUT : CHUYEN THAN HUU DANG CUOC

轉身右蹬脚



218



218 b



219



220

218 : balayer le pied g avec la main g – la main d protège la tête

218b : ouvrir les kouas (aines) en ouvrant la jambe g pour poser le pied g « en Charlot » vers 7.30h

219 : se retourner complètement vers 9H

220 : donner un coup de talon d à 9h

44 FAIRE UN PAS ET FRAPPER 2X DU POING DROIT : TAN BO BAN LAN TRUY



221



222



223



224



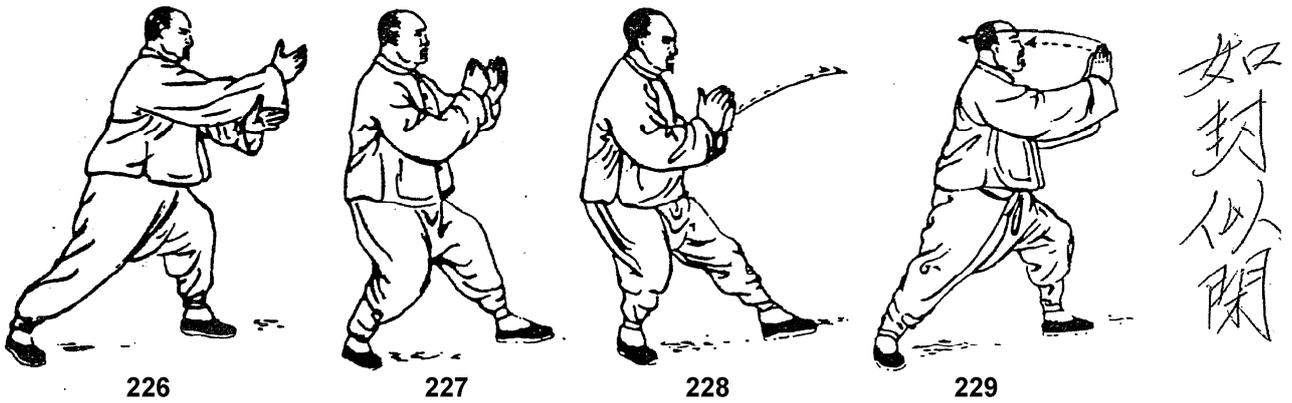
225

進步搬攔極

222 : coup de massue

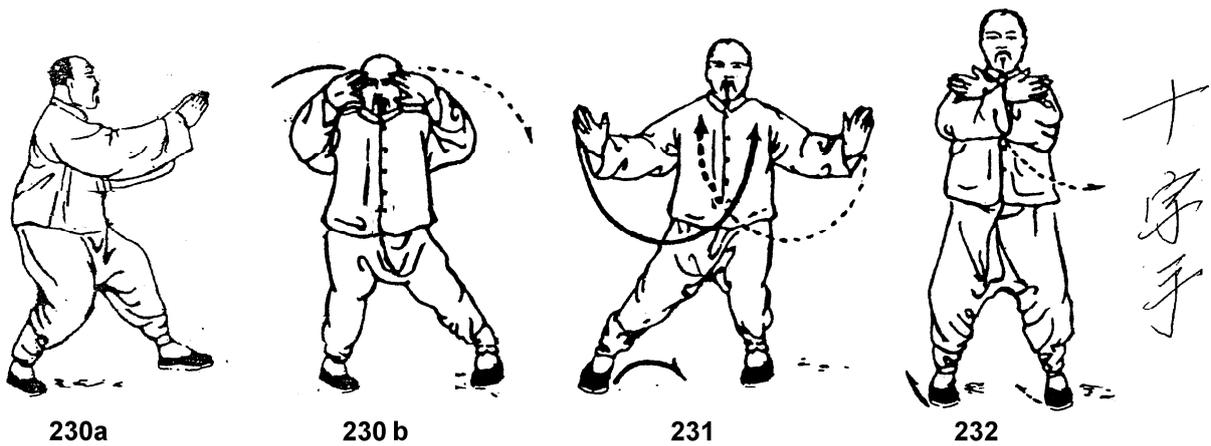
225 : coup de poing montant

45 ECARTER LES MAINS ET POUSSER EN AVANT – FERMETURE APPARENTE : NHU PHONG TU BE



227 : regarder le miroir 229 : fermeture apparente

46 CROISER LES MAINS / LES POIGNETS : THAP TU THU



230 : coudes dégagés du corps

PARTIE 3 – LE CIEL

47 PORTER LE TIGRE SUR LA MONTAGNE : BAO HO QUI SON



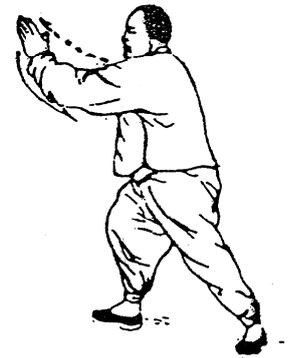
233



234



235



235b



236a



236b



236c



236d



237



238



239



240



241



242

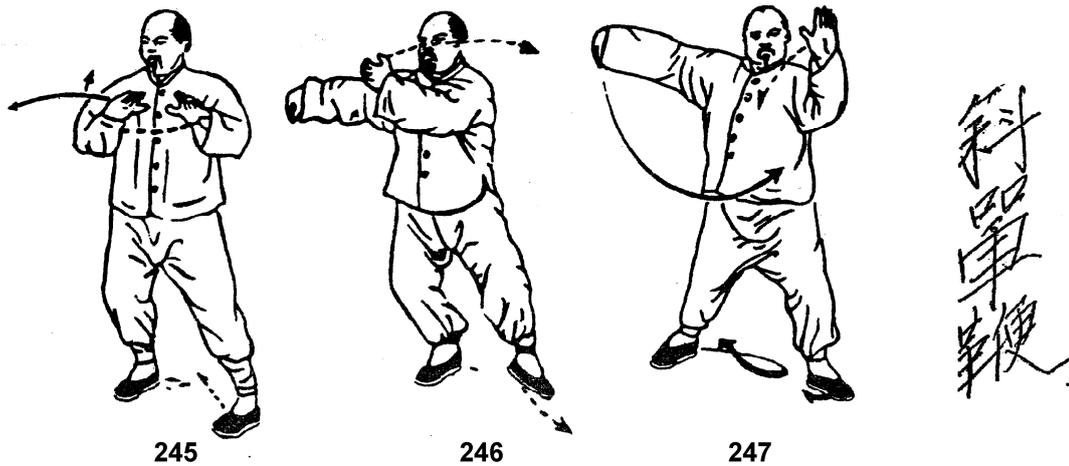
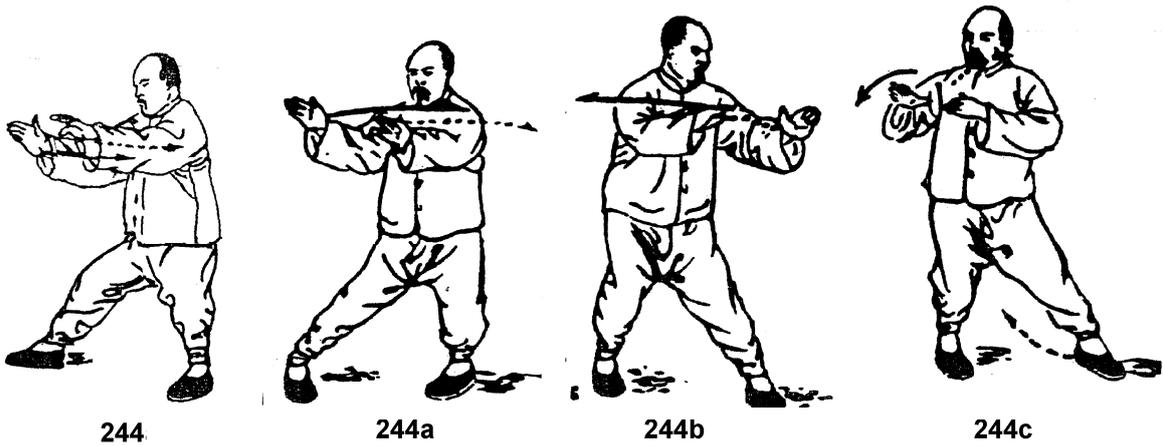


243

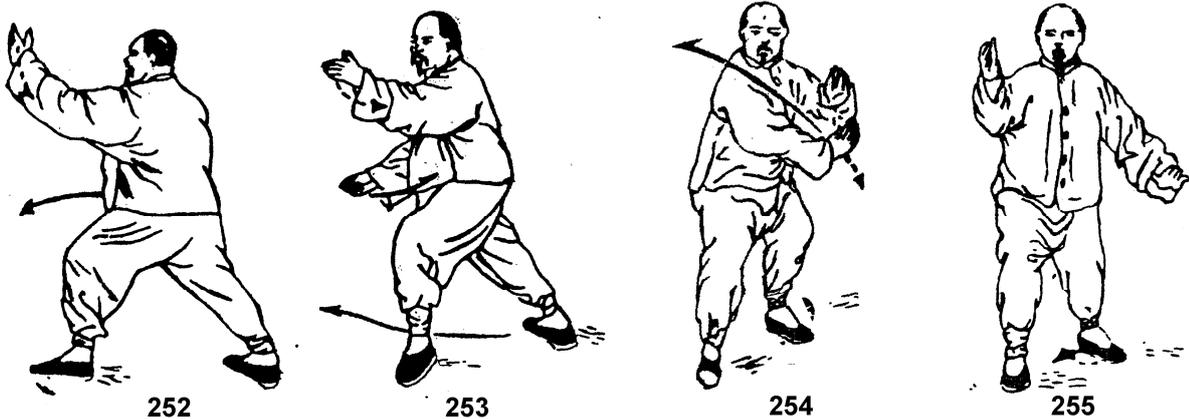
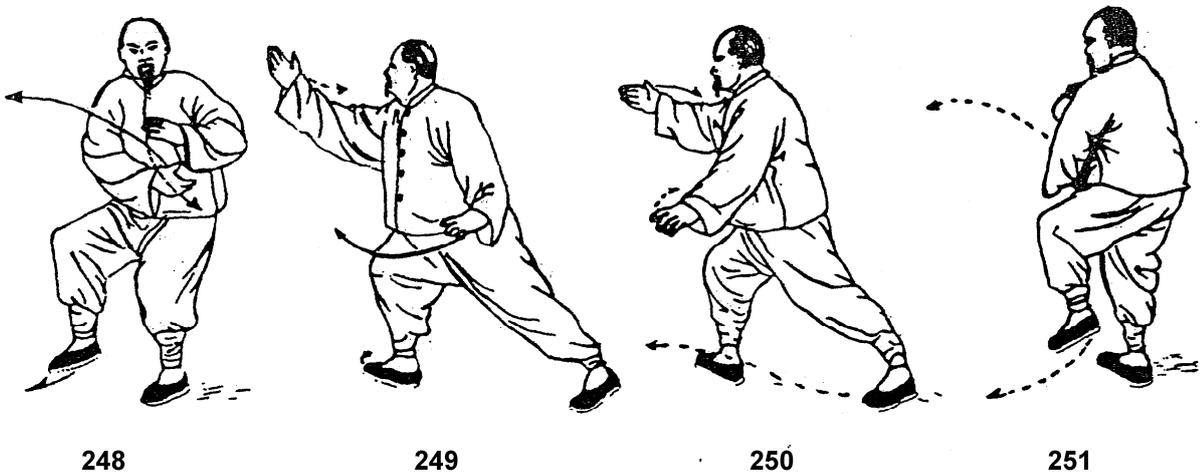
抱虎歸山

234-235 : brosser le genou d 236a-236d : LI - PEN (parer) - moineau vers le haut (à hauteur des yeux)
 237-240 : LI - CHI (presser) - moineau vers le bas 241-243 : écarter et repousser AN

48 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET OBLIQUE : TA DON TIEN



49 SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE - OBLIQUE (D, G, D) : DA MA PHAN TUNG



249 : 1^e séparé à d à 4.30h 252 : 2^e séparé à g à 4.30h 254-255 : 3^e séparé à d à 1.30h (présenté de face)

50 LE MOINEAU COURBE SA QUEUE : LAM TUOC VI

撥雀尾



256



256 B



257



258



259



260



261



262



263



264



265



266



267



268

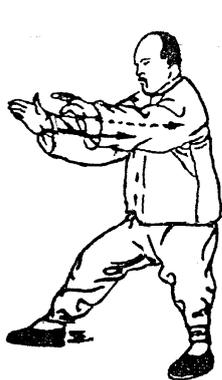
256 : s'asseoir sur jambe g et ouvrir le pied d vers 3 h

257 : 1^e PEN (parer à g) : moineau vers le haut à hauteur des yeux

260 : 2^e PEN (parer à d)

262 : LI (Tirer) 265 : CHI (Presser) 266-268 : AN (écarter et repousser)

51 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN



269



269 B



270



271

單鞭



271B



272



273

52 LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE SES NAVETTES AUX 4 COINS : NGOC NU XUYEB THOA



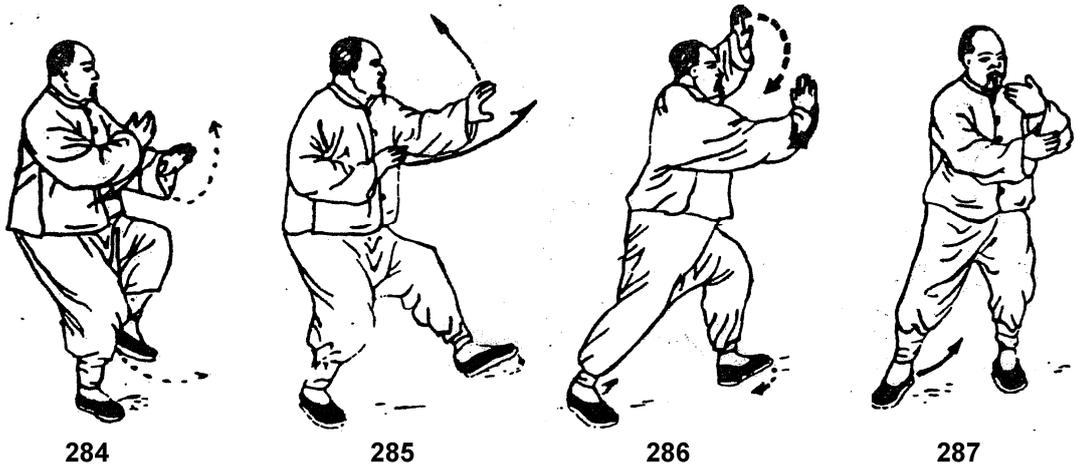
Tourner le corps aux quatre coins de l'horizon

274 : tourner le corps à 0 H et pivoter sur le talon g vers 12 h

275 : tourner le corps à 3 h

279 : 1^{er} fille de Jade à d à 3 h

283 : 2^{er} fille de Jade à g à 9 h



284

285

286

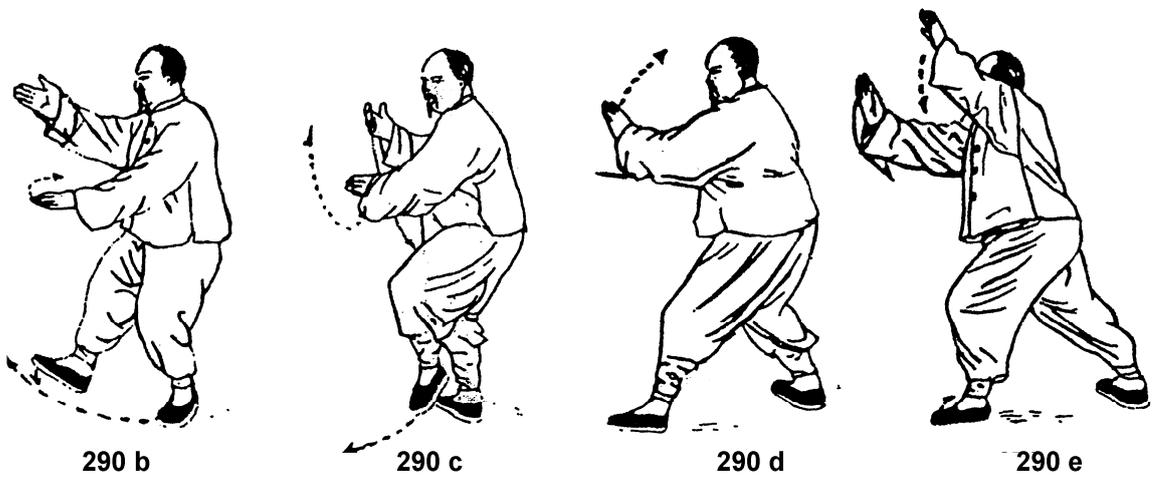
287



288

289

290



290 b

290 c

290 d

290 e

286 : 3^e fille de Jade à d à 9h
 290 : 4^e fille de Jade à g à 3h
 290e : 5^e fille de Jade à d à 3h

53 AVANCER D'UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU : BO LAM TUOC VI



291



292



293



294

攬雀尾



295



296



297



298



299



300



301



302

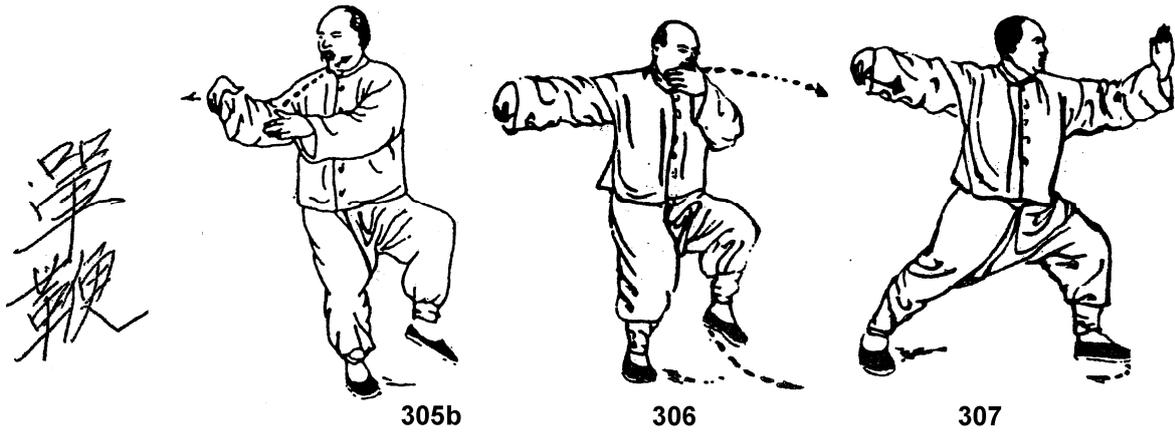
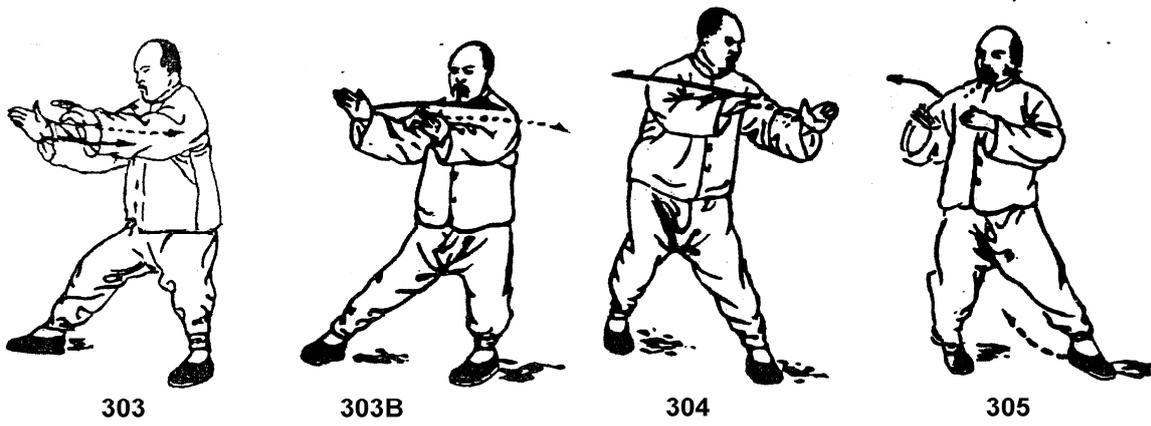
291 : avancer le pied d devant le pied g et parer à g (1° PEN)

294 : moineau vers le haut (hauteur des yeux) = tirer (LI) et parer à droite (2° PEN)

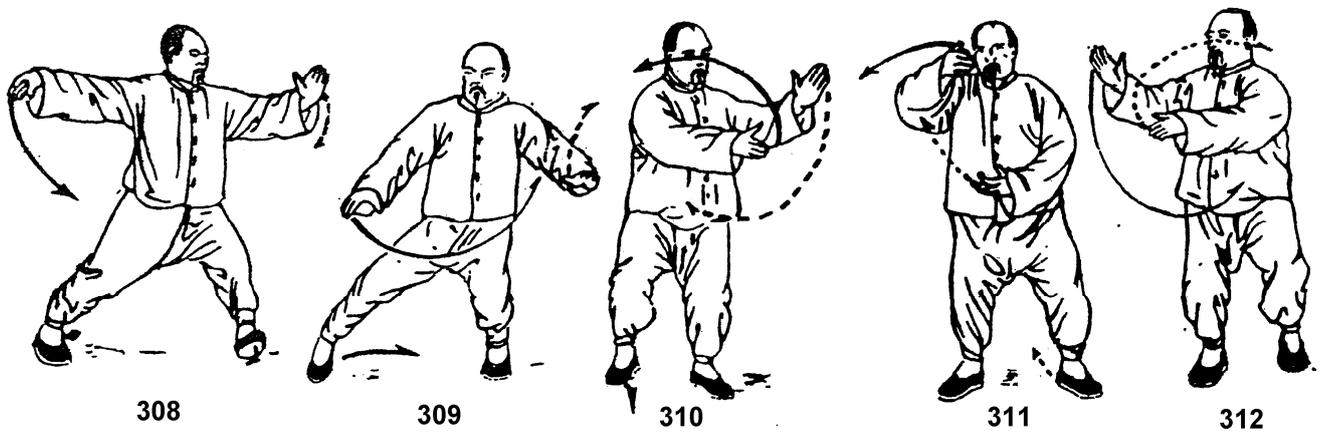
295-299 : moineau vers le bas = tirer (LI) et presser (CHI)

300-302 : écarter – repousser (AN)

54 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN



55 AGITER LES MAINS COMME UN NUAGE 3X : VAN THU



雲手



313



314



(1x) 315



316



317



318



(2x) 319



320



321

雲手



322



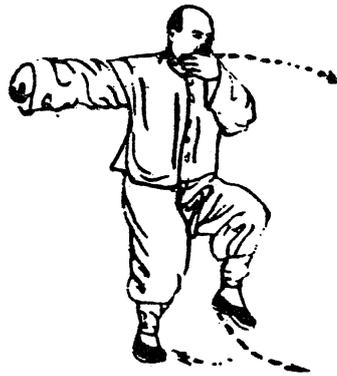
(3x) 323

Mouvoir les mains vers la droite puis vers la gauche (3x)

56 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE - SIMPLE FOUET : DON TIEN



324



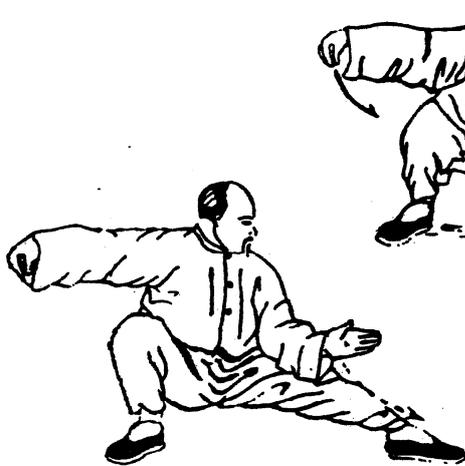
325



326

單鞭

57 LA POSITION BASSE – LE SERPENT QUI RAMPE : HA THE



327



328



329

下勢

58 LE COQ D'OR SE TIENT SUR UNE PATTE (G, D) : KIM KE DOC LAP



330



331



332



333

金雞獨立

Bien relâcher les épaules, les coudes, la taille, les hanches

331 : sur la patte gauche, main g assise, paume d vers soi, les doigts d piquent / transpercent

333 : sur la patte droite, main d assise, paume g vers soi, les doigts g piquent / transpercent

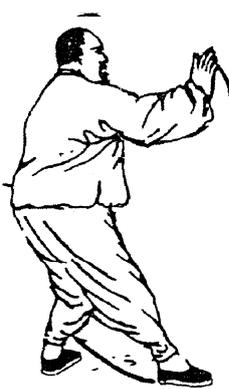
59 FAIRE 3 PAS EN ARRIERE ET REPOUSSER LE SINGE 3X (D, G, D) : TA HUU DAO NIEN HAU



334



335



336 (1x)



337

左右
倒蓮
猴



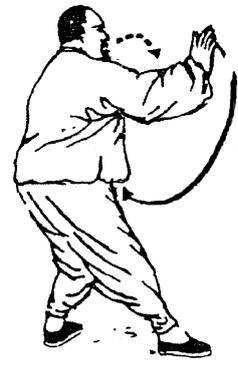
338



339 (2x)



340



341-342 (3x)

336 : repousser de la main d (1^e fois) 339 : repousser de la main g (2^e fois)
342 : repousser de la main d (3^e fois)

60 LE VOL EN DIAGONALE : TA PHI THUC



343



344



345



345

斜
飛
式

344 : pieds en Charlot 345 : grand séparé oblique à d à 1h30

61 LA POSITION DE DEFENSE – MAINS LEVEES : DE THU THUONG THE



346

347

提手上勢

62 LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES : BACH HAC LUONG KI



348



349



350



351

白鶴亮翅

63 BROSSER LE GENOU G EN PIVOTANT A GAUCHE : TA LAU TAT AO BO



352



353



354



355

左樓膝拗步

355 : repousser de la main d, paume g vers le bas

64 PIQUER L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER : HAI DE CHAM



356



357



358



359

海底針

65 LEVER LES MAINS COMME UN EVENTAIL : PHEN THONG BOI



360a



360b



361

扇通背

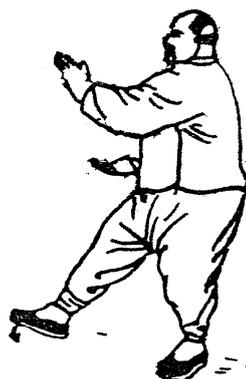
66 TOURNER - LE SERPENT BLANC DARDE LA LANGUE : CHUYEN THAN BACH XA THO TIN



362



363



364



365

白蛇吐舌

363 : poing d, paume vers soi – caresser le méridien de ceinture vers la droite
 364-365 : ouvrir le poing d pour piquer de la main d vers la gorge

67 FAIRE UN PAS ET FRAPPER 2X DU POING DROIT : TAN BO BAN LAN TRUY



366



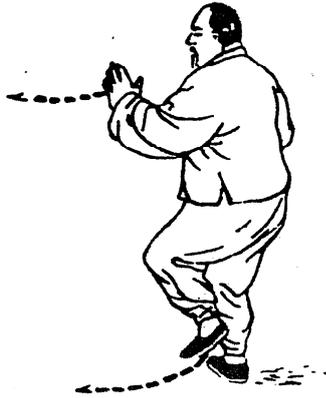
367



368



369



370



371



372

搬
攔
推

369 : coup de massue 372 : coup de poing montant

68 AVANCER D'UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU : LAM TUOC VI



373

374

375

376

377



378



379



380



381



382



383



384

攬雀尾

376 : PEN 1x – parer à droite - moineau vers le haut
 377-381 : LI – CHI tirer-presser - moineau vers le bas
 382-384 : AN - écarter et repousser

69 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE – SIMPLE FOUET : DON TIEN



385



386



386B



386C



387



388



389

單鞭

70 AGITER LES MAINS COMME UN NUAGE 3X : VAN THU



390



391



392



393



394



395



396



(1x) 397



398



399

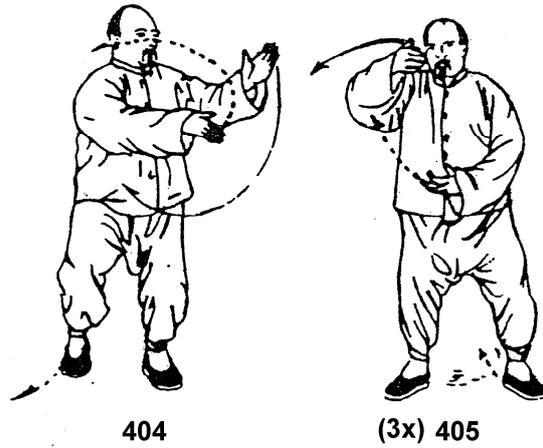
400

(2x) 401

402

403

雲手

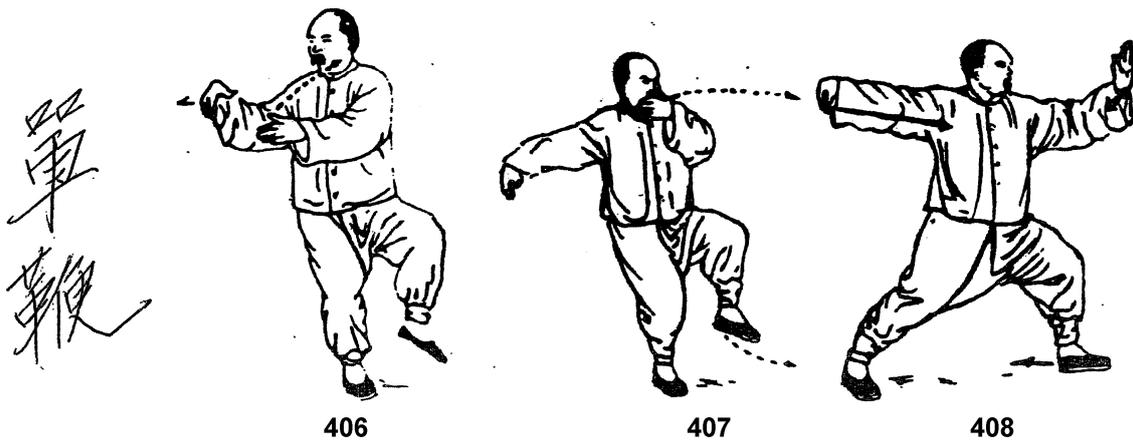


404

(3x) 405

Mouvoir les mains vers la droite puis vers la gauche (3x)

71 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE – SIMPLE FOUET : DON TIEN



單鞭

406

407

408

72 FLATTER L'ENCOLURE DU CHEVAL ET TRANSPERCER : CAO THAM MA DOI XUYEN CHUONG



409



410



411



412



412 b



412 c



413

二
三
四
五
六
七
八
九
十
十一
十二
十三
十四
十五
十六
十七
十八
十九
二十

409 : poser les doigts d dans le coude intérieur g

411 : retourner la main g, paume g vers le haut

412 : glisser la paume d sur l'avant-bras antérieur g

412b / 412c : glisser la paume d sur l'avant-bras postérieur g

413 : transpercer de la main g avec la main d sous le coude, paume d vers le bas

73 TOURNER ET DONNER UN COUP DE TALON D : THAP TU THOI



414



415



416

十
字
腿

74 BROSSER LE GENOU D ET FRAPPER DU POING D VERS LE BAS :TAN BO CHI TE TRUY



417



417 a



417 b



418



419



420

進
才
身
推

75 AVANCER D'UN PAS ET SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU : LAM TUOC VI

上步攬雀尾



421



422



423



424



425



426



427



428



428b



429



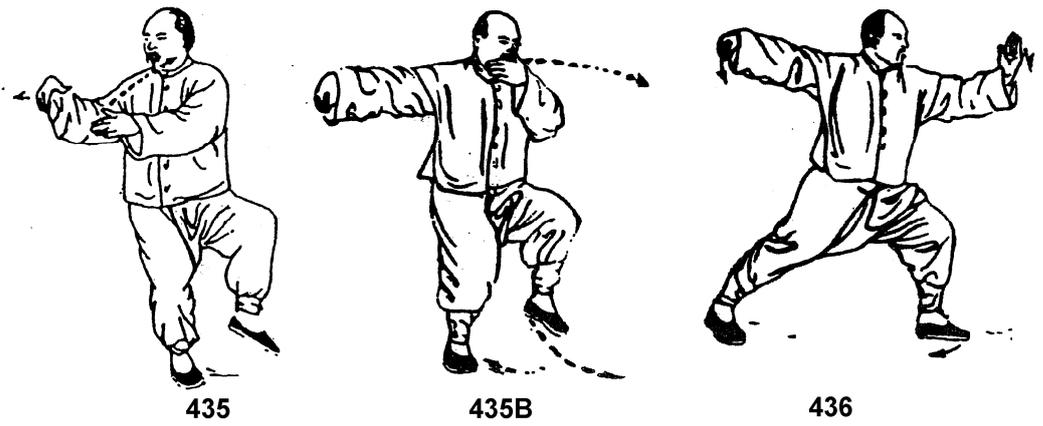
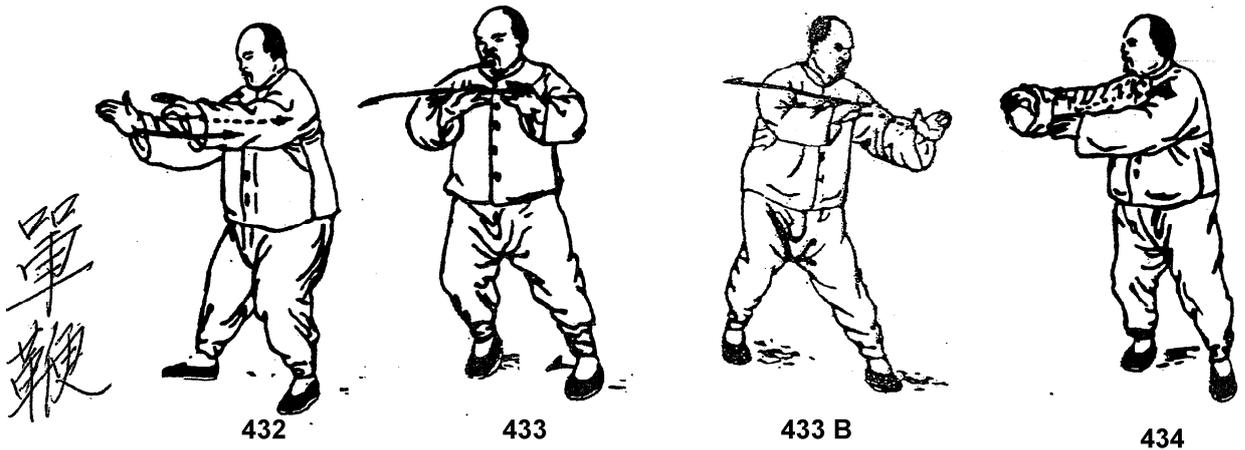
430



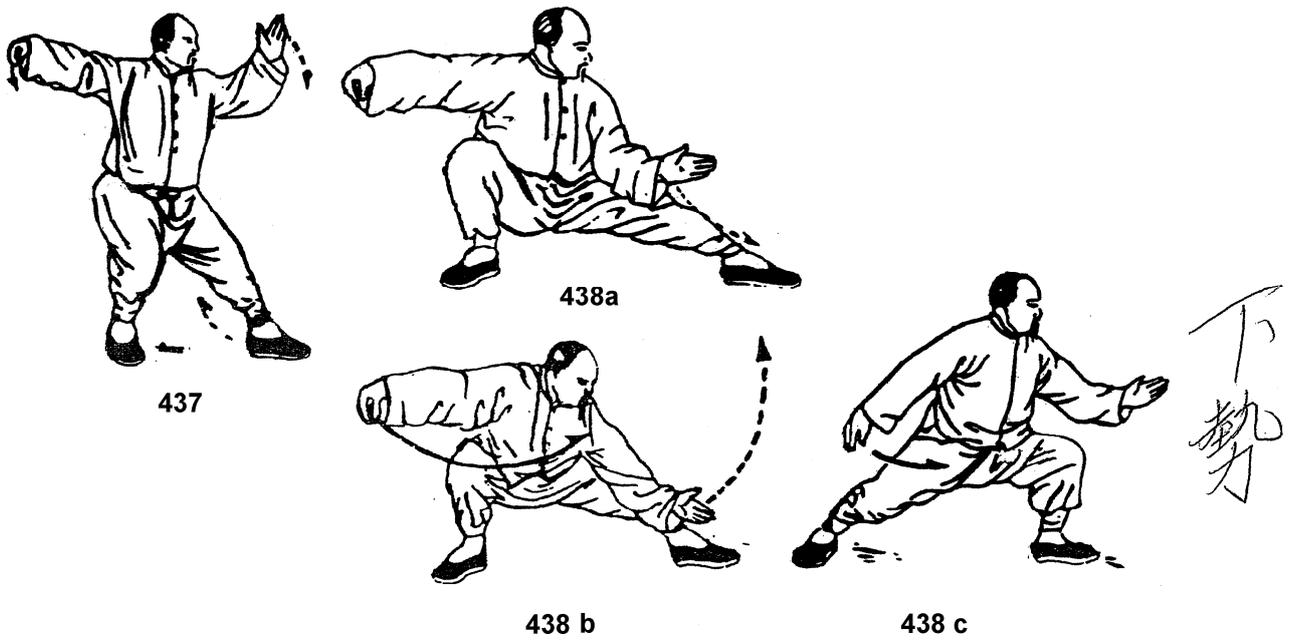
431

Pousser vers le haut PENG , tirer en arrière LI ; appuyer en avant CHI ; écarter les mains et pousser AN

76 TOURNER LE CORPS D'UNE SIMPLE MANŒUVRE – SIMPLE FOUET : DON TIEN



77 LA POSITION BASSE – LE SERPENT QUI RAMPE : HA THE



78 AVANCER LE PIED D ET REGARDER LES 7 ETOILES : THUONG BO THAT TINH



439



440



440 b

上步七星

79 RECULER POUR CHEVAUCHER LE TIGRE : THOAI BO KHOA HO



441



442



442 b

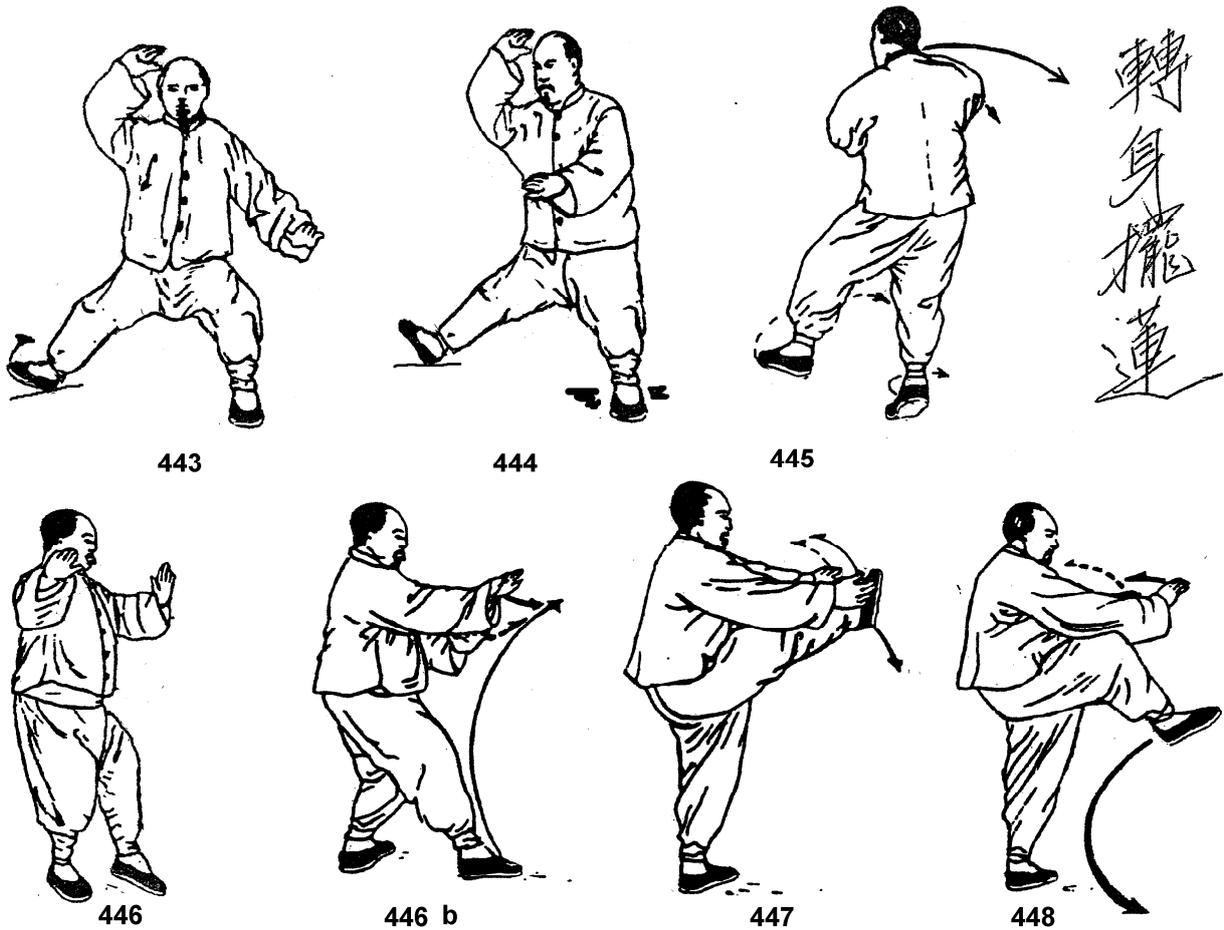
退步跨虎

442 : pivoter le pied g vers l'intérieur en même temps que le corps tourne

442b : position demi-cavalier Ban Ma Bu à 10h30 (image présentée de face)

La main d protège la tête, la main g est en position « assise »

80 SE RETOURNER ET DONNER LE COUP DE PIED DU LOTUS : CHUYEN THAN BAI LIEN



443 : transférer le poids sur pied g avancé (plein)

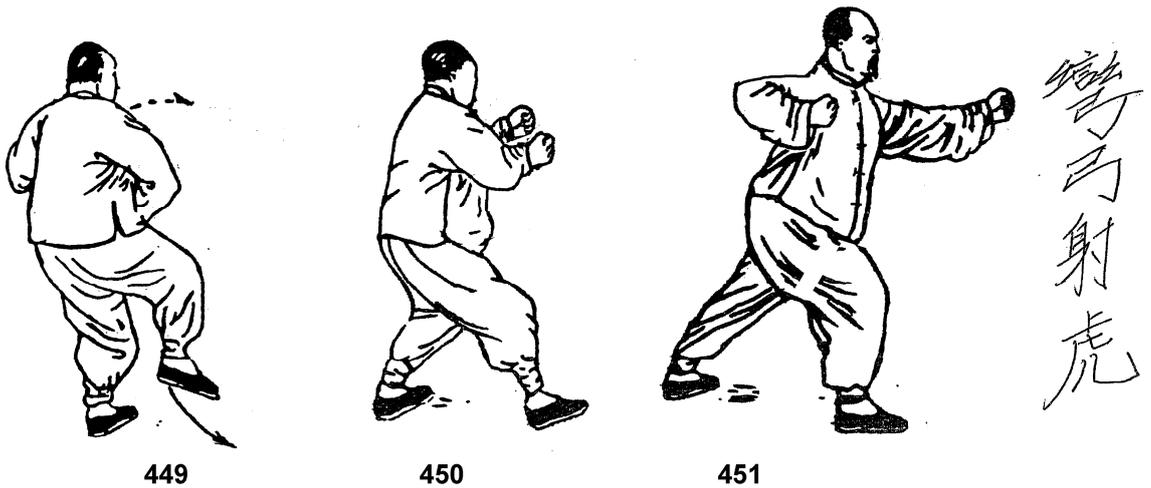
444 : pivoter sur le talon du pied d sur le talon vers 4.30h tout en pivotant sur la pointe du pied g de 45° pour pouvoir tourner le corps à 3h – 2 paumes vers le bas

445 : continuer à pivoter rapidement sur la pointe du pied d en lançant la jambe g ↻ vers la d jusqu'à 9h.. Durant la rotation, le pied g reste soulevé du sol et tourne dans l'élan

446 : la pointe g vient se poser sur le sol près du pied d

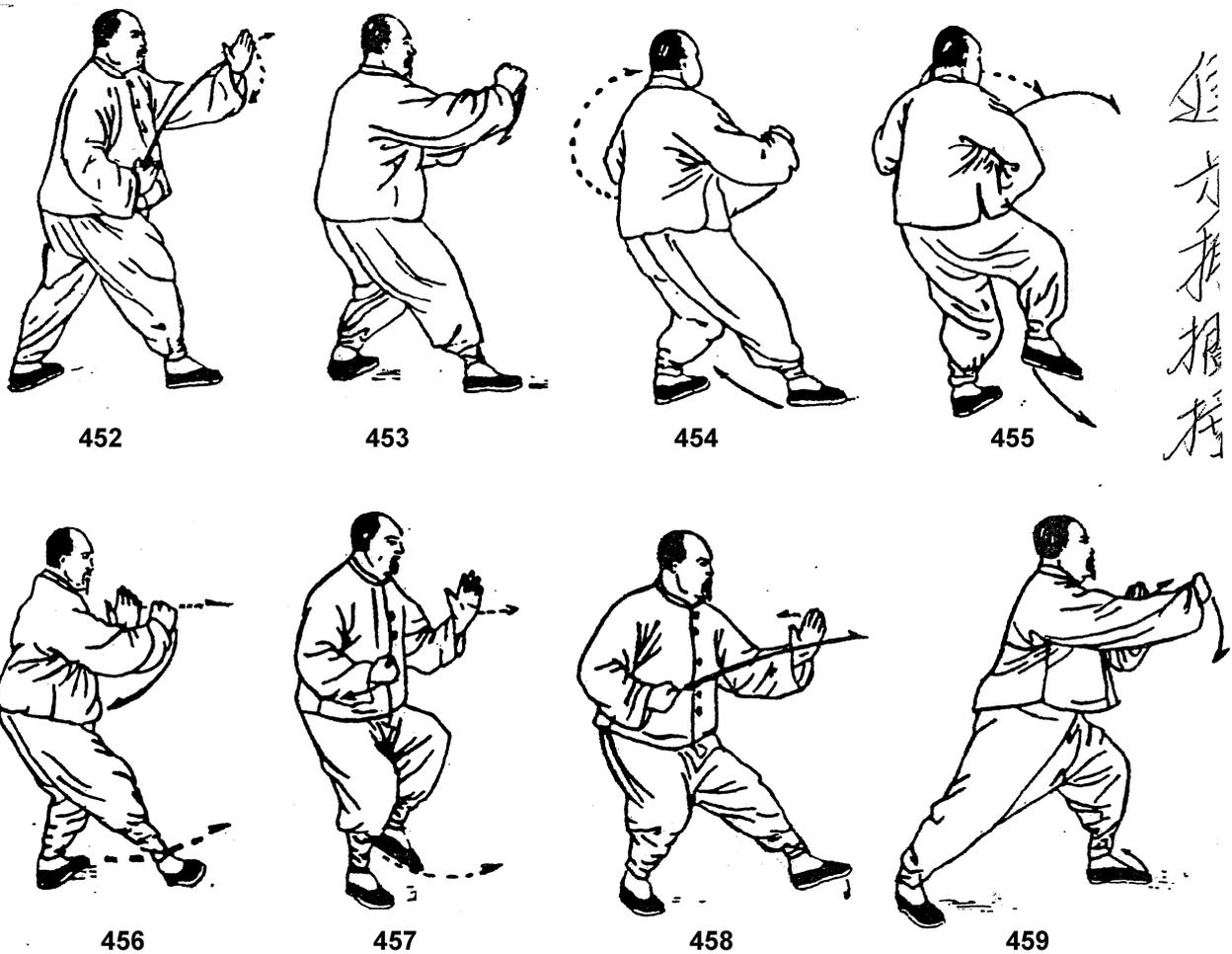
446b-448 : quand le pied g se pose au sol, donner un coup de pied circulaire / chasser en frappant le pied d de la main d (maintenir le pied d en l'air)

81 TIRER A L'ARC SUR LE TIGRE : LOAN CUNG XA HO

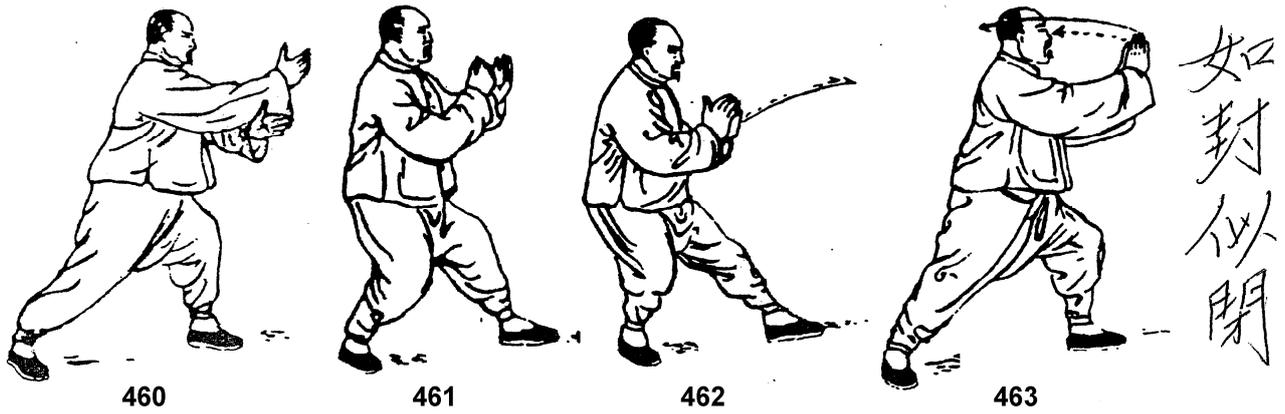


- 449 : tourner le corps vers 7.30h
- 450 : redresser le corps vers 9h et transférer le poids en avant
- 451 : enraciner le pied d ; bander l'arc par allongement du bras g ; reculer le coude d par flexion pour tirer la corde de la main d

82 FAIRE UN PAS ET FRAPPER 2X DU POING DROIT : TAN BO BAN LAN TRUY

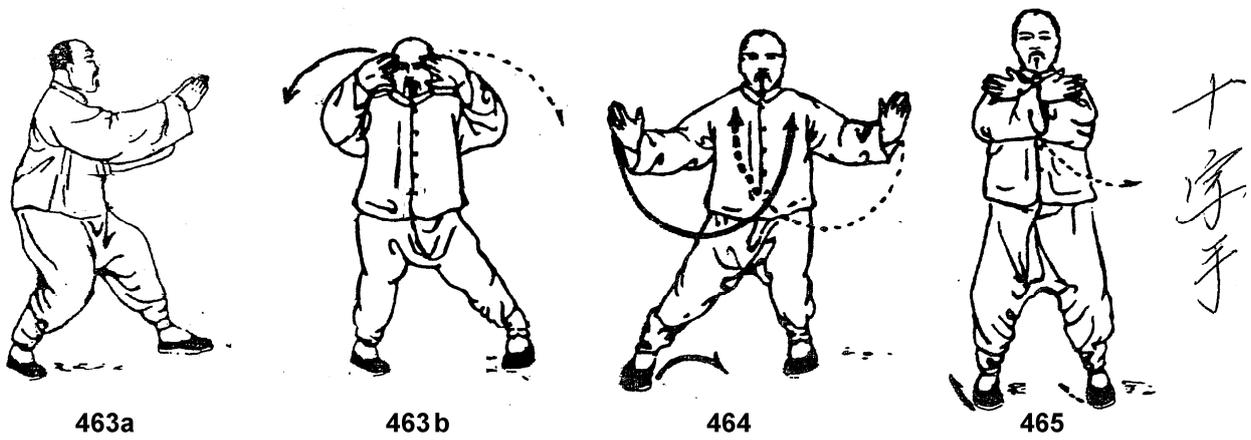


83 ECARTER LES MAINS ET POUSSER EN AVANT / FERMETURE APPARENTE : NHU PHONG TU BE



461-463 : regarder dans le miroir – fermeture apparente

84 CROISER LES MAINS / LES POIGNETS : THAP TU THU



85 FERMETURE – PHASE FINALE ET RETOUR AU POINT DE DEPART : THAU THE

