

« LE FAMILY »

FORME LENTE OU/ET RAPIDE

Crée par Maître TUNG Ying Chieh

- 1 Position préparatoire
- 2 Début du tai chi chuan
- 3 Attraper et déchirer la manche
- 4 Simple fouet
- 5 Enclorre l'énergie
- 6 La grue déploie ses ailes
- 7 Jouer du pipa
- 8 Tourner le pipa
- 9 Séparer les mains
- 10 Sauter et donner un coup de poing vers le bas
- 11 Fermer en cercle de façon continue
- 12 La panthère et le tigre retournent dans leurs tanières
- 13 Mouvement du vanneur
- 14 Esquiver en avant et en arrière
- 15 Le grand roc s'élève dans les airs
- 16 Donner un coup de poing dans les côtes avec le marteau
- 17 Le grand singe blanc s'esquive
- 18 Le phénix déploie ses ailes en oblique
- 19 Saisir et donner un coup de poing

- 20 Se retourner et presser avec le poing
- 21 Avancer d'un pas et attraper de nouveau le vêtement
- 22 Mouvements continus
- 23 Cercles vers le haut
- 24 Esquiver à gauche, éviter à droite
- 25 Caresser le cheval
- 26 Le héron se tient sur une patte
- 27 Sauter en arrière
- 28 Lever les mains
- 29 Le phénix retourne dans son nid
- 30 Tai chi chuan, mouvement de clôture