



World Chen Taiji Association France Bretagne

<http://www.chenxiaowang.com/index.html>

Christine Ripart disciple Europe

tel : 06 14 58 40 99

e <https://www.facebook.com/ripart.christine>

e-mail: [rougecedretaijiquan@gmail.com](mailto:rougecedretaijiquan@gmail.com)

site web: <http://chentaiji-rougecedre.fr/>

# Taiji Quan Style Chen

## **CHEN XIAO WANG- Enchainement 19 mouvements** 1ère partie

### **1. Yu Bei Shi**

Préparation

Starting form

### **2. Jingang Chu Miao**

Le gardien du temple sort

Buddha's Warrior coming out of the temple

### **3. Lan Zha Yi**

Attacher les Vêtements avec Indolence

Lazily tying coat

### **4. Shang San Bu Xie Xing**

Pas en avant, avancer en diagonale

Move forward step obliquely

### **5. Shang San Bu**

Trois pas en avant

Walking forward, three steps

### **6. Zou Yan Shou Hong Quan**

Couvrir le poing et donner un coup de

Poing ( main gauche)

Covering hand and arm from the left

### **7. Shuang Tui Shou**

Poussée des mains

Push both hands

## 2<sup>ème</sup> partie

### 8. Dao Juan Gong

Rouler les bras vers L'arrière  
Step back and whirl arms on both sides

### 9. Shan Tong Bei

Reculer et main vers le bas en cercle  
Flash over the back

### 10. You Yan Shou Gong Quan

Couvrir le poing et donner un coup de  
Poing ( main droite)  
Covering hand and arm from the right

### 11. Liu Feng Si Bi

Six verrouillages et quatre fermetures  
Six sealing and four closing

## 3<sup>ème</sup> partie

### 12. Yun Shou

Mouvoir les mains comme des nuages  
Cloud hands

### 13. Gao Tan Ma

Caresser l'encolure du cheval  
Pat the horse high

### 14. You Deng Yi Gen

Coup de talon droit  
Kick with the right heel

### 15. Zuo Deng Yi Gen

Coup De Talon Gauche  
Kick with the left heel

## 4<sup>ème</sup> partie

### 16. Ye Ma Fen Zhong

Séparer la crinière du cheval sauvage  
Parting the wild horse's mane on both sides

### 17. Yu Nu Chuan Suo

La fille de jade lance la navette  
The jade girl works at the shuttle

### 18. Jin Gang Dao Dui

Le Gardien Des Cieux Pile Le Mortier  
Buddha's warrior pounding mortar

### 19. Shou Shi

Fermeture  
Closing