

太极拳

一	yī	qǐ shì	起势	ouverture
二	èr	zuǒ yòu yé mǎ fēn zōng	左右野马分鬃	séparer la crinière du cheval
三	sān	bái hè liàng chì	白鹤亮翅	la grue blanche déploie ses ailes
四	sì	zuǒ yòu lóu xī ào bù	左右搂膝拗步	brosser le genou à gauche – à droite
五	wǔ	jìn bù bān lán chuí	进步搬拦捶	coup de poing
六	liù	rú fēng sì bì	如封似闭	dégager – pousser
七	qī	dān biān	单鞭	simple fouet
八	bā	shǒu hūi pí pa	手挥琵琶	jouer du pipa
九	jiǔ	dào juǎn gōng	倒卷肱	reculer en repoussant le singe
十	shí	zuǒ yòu chuān sūo	左右穿梭	la fille de jade lance la navette à gauche - à droite
十一	shí yī	hǎi dǐ zhēn	海底针	l'aiguille au fond de la mer
十二	shí èr	shǎn tōng bì	闪通臂	séparer les mains comme un éventail
十三	shí sān	yún shǒu	云手	mouvoir les mains comme des nuages
十四	shí sì	zuǒ yòu lǎn què wěi	左右揽雀尾	saisir la queue de l'oiseau
十五	shí wǔ	shí zì shǒu	十字手	croiser les mains
十六	shí liù	shōu shì	收势	fermeture