

TAI CHI CHUAN - FORME LENTE

1^{ère} partie

- 1 Position préparatoire
- 2 Mouvement de départ
- 3 Étreindre la queue du paon
- 4 Simple fouet
- 5 Rapprocher les mains
- 6 La grue blanche déploie ses ailes
- 7 Brosser le genou gauche et pousser
- 8 Jouer de la guitare
- 9 Brosser le genou gauche et pousser
- 10 Brosser le genou droit et pousser
- 11 Brosser le genou gauche et pousser
- 12 Jouer de la guitare
- 13 Brosser le genou gauche et pousser
- 14 Pas en avant et donner un coup de poing
- 15 Se retirer et sceller
- 16 Croiser les mains

2^{ème} partie

- 17 Porter le tigre et retourner à la montagne
- 18 Poing sous le coude
- 19 Vol en diagonale
- 20 Rapprocher les mains
- 21 La grue blanche déploie ses ailes
- 22 Pas en arrière et repousser le singe
- 23 Brosser le genou gauche et pousser
- 24 Aiguille au fond de la mer
- 25 Déployer l'éventail
- 26 Poing près de la taille
- 27 Un pas en avant et donner un coup de poing
- 28 Étreindre la queue du paon
- 29 Simple fouet
- 30 Mains comme les nuages
- 31 Simple fouet
- 32 Caresser l'encolure du cheval
- 33 Coup de pied sur le côté droit
- 34 Coup de pied sur le côté gauche
- 35 Tourner et coup de pied
- 36 Brosser le genou gauche et pousser
- 37 Brosser le genou droit et pousser
- 38 Pas en avant et coup de poing vers le bas
- 39 Poing près de la taille
- 40 Pas en avant et coup de poing
- 41 Coup de talon droit
- 42 Frapper le tigre
- 43 Se retirer et coup de pied
- 44 Double vent à travers les oreilles

- 45 Coup de talon gauche
- 46 Tourner et donner un coup de pied
- 47 Pas en avant et coup de poing
- 48 Se retirer et sceller
- 49 Croiser les mains

3^{ème} partie

- 50 Porter le tigre et retourner à la montagne
- 51 Simple fouet en diagonal
- 52 Séparer la crinière du cheval sauvage
- 53 Étreindre la queue du paon
- 54 Simple fouet
- 55 La belle dame lance la navette
- 56 Étreindre la queue du paon
- 57 Simple fouet
- 58 Mains comme les nuages
- 59 Simple fouet
- 60 Le serpent qui rampe
- 61 le coq doré se tient sur une patte
- 62 Pas en arrière et repousser le singe
- 63 Vol en diagonale
- 64 Rapprocher les mains
- 65 La grue blanche déploie ses ailes
- 66 Brosser le genou gauche et pousser
- 67 Aiguille au fond de la mer
- 68 Déployer l'éventail
- 69 Le serpent blanc darde sa langue
- 70 Pas en avant et coup de poing
- 71 Étreindre la queue du paon
- 72 Simple fouet
- 73 Mains comme les nuages
- 74 Simple fouet
- 75 Caresser l'encolure du cheval
- 76 Percer avec la paume
- 77 Tourner et coup de poing transversal
- 78 Pas en avant et coup de poing à l'aîne
- 79 Étreindre la queue du paon (avec le pas)
- 80 Simple fouet
- 81 Le serpent qui rampe
- 82 Former les sept étoiles
- 83 Pas en arrière et chevaucher le tigre
- 84 Tourner et coup de pied frappé
- 85 Bander l'arc et viser le tigre
- 86 Pas en avant et donner un coup de poing
- 87 Se retirer et sceller
- 88 Croiser les mains
- 89 Tai chi chuan, mouvement de clôture