

TAÏ-CHI CHUAN

8 mouvements du Style YANG

- 1- *Ouverture*
- 2- *Repousser le singe vers l'arrière*
- 3- *Brosser le genou*
- 4- *Séparer le crinière du cheval sauvage*
- 5- *Mouvoir les mains comme des nuages*
- 6- *Le coq d'or se tient sur une patte*
- 7- *Donner un coup de talon*
- 8- *Saisir la queue de l'oiseau (former la boule, repousser avec l'avant bras, presser, séparer, repousser avec les 2 paumes)*
- 9- *Croiser les mains*
- 10- *Fermeture du Tai-Chi*