

# 1<sup>ère</sup> Forme Ancienne style Chen - Laojia Yilu # 1

## Première Partie

1	预备势	yù bèi shì	<i>Préparation</i>
2	太极起势	tài jí qǐ shì	<i>Ouverture</i>
3	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	<i>Le gardien céleste pile le mortier</i>
4	懒扎衣	lǎn zā yī	<i>Attacher le pan du vêtement avec indolence</i>
5	六封四闭	liù fēng sì bì	<i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>
6	单鞭	dān biān	<i>Simple fouet</i>
7	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	<i>Le gardien céleste pile le mortier</i>
8	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	<i>La grue blanche déploie ses ailes</i>
9	斜行	xié xíng	<i>Marche en oblique</i>
10	搂膝	lǒu xī	<i>Envelopper le genou</i>
11	拗步	ào bù	<i>Pas en avant</i>
12	斜行	xié xíng	<i>Marche en oblique</i>
13	搂膝	lǒu xī	<i>Envelopper le genou</i>
14	拗步	ào bù	<i>Pas en avant</i>
15	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	<i>Coup de poing couvert par la main</i>
16	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	<i>Le gardien céleste pile le mortier</i>

## Deuxième Partie

17	撇身拳	piě shēn quán	<i>Draquer le corps avec les poings</i>
18	青龙出水	qīng lóng chū shuǐ	<i>Le dragon vert émerge de l'eau</i>
19	双推手	shuāng tuī shǒu	<i>Double frappe des paumes</i>
20	肘底看拳	zhǒu dǐ kàn quán	<i>Regarder le poing sous le coude</i>
21	倒卷肱	dǎo juǎn gōng	<i>Dérouler les bras sur l'arrière</i>
22	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	<i>La grue blanche déploie ses ailes</i>
23	斜行	xié xíng	<i>Marche en oblique</i>
24	闪通背	shǎn tōng bēi	<i>L'éclair traverse le dos</i>
25	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	<i>Coup de poing couvert par la main</i>
26	六封四闭	liù fēng sì bì	<i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>
27	单鞭	dān biān	<i>Simple fouet</i>

# 1<sup>ère</sup> Forme Ancienne style Chen - Laojia Yilu # 2

## Troisième Partie

28	云手	yún shǒu	<i>Mouvoir les mains comme les nuages</i>
29	高探马	gāo tàn mǎ	<i>Flatter l'encolure du cheval</i>
30	右擦脚	yòu cā jiǎo	<i>Fraper le pied droit</i>
31	左擦脚	zuǒ cā jiǎo	<i>Fraper le pied gauche</i>
32	左蹬一跟	zuǒ dēng yī gēn	<i>Coup de talon gauche</i>
33	前趟拗步	qián tàng ào bù	<i>Avancer sur trois pas à contre hanche</i>
34	击地捶	jī dì chuí	<i>Coup de poing vers le sol</i>
35	踢二起	tī èr qǐ	<i>Double coup de pied sauté</i>
36	护心拳	hù xīn quán	<i>Le poing protège le cœur</i>
37	旋风脚	xuán fèng jiǎo	<i>Coup de pied cyclone</i>
38	右蹬一跟	yòu dēng yī gēn	<i>Fraper avec le talon droit</i>
39	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	<i>Coup de poing couvert par la main</i>
40	小擒打	xiǎo qín dá	<i>Petite saisie et Frappe</i>
41	抱头推山	bào tóu tuī shān	<i>Embrasser la tête et repousser la montagne</i>
42	六封四闭	liù fēng sì bì	<i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>
43	单鞭	dān biān	<i>Simple fouet</i>

## Quatrième Partie

44	前招	qián zhāo	<i>Parade avant</i>
45	后招	hòu zhāo	<i>Parade arrière</i>
46	野马分鬃	yě mǎ fēn zōng	<i>Séparer la crinière du cheval sauvage</i>
47	六封四闭	liù fēng sì bì	<i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>
48	单鞭	dān biān	<i>Simple fouet</i>
49	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	<i>La fille de jade lance la navette</i>
50	揽扎衣	lǎn zā yī	<i>Attacher le pan du vêtement avec indolence</i>
51	六封四闭	liù fēng sì bì	<i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>
52	单鞭	dān biān	<i>Simple fouet</i>

# 1<sup>ère</sup> Forme Ancienne style Chen - Laojia Yilu # 3

## Cinquième Partie

- |    |        |                      |   |
|----|--------|----------------------|---|
| 53 | 云手     | yún shǒu             | <i>Mouvoir les mains comme les nuages</i>                   |
| 54 | 摆脚踏叉   | bǎi jiǎo diē chā     | <i>Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche</i> |
| 55 | 左右金鸡独立 | zuǒ yòu jīn jī dú lì | <i>Le coq d'or sur une patte à gauche et à droite</i>       |
| 56 | 倒卷肱    | dǎo juǎn gōng        | <i>Dérouler les bras sur l'arrière</i>                      |
| 57 | 白鹤亮翅   | bái hè liàng chì     | <i>La grue blanche déploie ses ailes</i>                    |
| 58 | 斜行     | xié xíng             | <i>Marche en oblique</i>                                    |
| 59 | 闪通背    | shǎn tōng bēi        | <i>L'éclair traverse le dos</i>                             |
| 60 | 掩手肱拳   | yǎn shǒu gōng quán   | <i>Coup de poing couvert par la main</i>                    |
| 61 | 六封四闭   | liù fēng sì bì       | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>               |
| 62 | 单鞭     | dān biān             | <i>Simple fouet</i>   |

## Sixième Partie

- |    |      |                  |  |
|----|------|------------------|--|
| 63 | 云手   | yún shǒu         | <i>Mouvoir les mains comme les nuages</i>      |
| 64 | 高探马  | gāo tàn mǎ       | <i>Flatter l'encolure du cheval</i>            |
| 65 | 十字脚  | shí zì jiǎo      | <i>Croiser les pieds et balayer le lotus</i>   |
| 66 | 指裆捶  | zhǐ dāng chuí    | <i>Coup de poing vers le bas-ventre</i>        |
| 67 | 猿猴探果 | yuán hóu tàn guǒ | <i>Le singe offre un fruit</i>                 |
| 68 | 六封四闭 | liù fēng sì bì   | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>  |
| 69 | 单鞭   | dān biān         | <i>Simple fouet</i>                            |
| 70 | 雀地龙  | què dì lóng      | <i>Le dragon rampant au sol</i>                |
| 71 | 上步七星 | shàng bù qī xīng | <i>Pas en avant et former les sept étoiles</i> |
| 72 | 下步跨虎 | xià bù kuà hǔ    | <i>Reculer et chevaucher le tigre</i>          |
| 73 | 双摆莲  | shuāng bǎi lián  | <i>Balayer le lotus deux fois</i>              |
| 74 | 当头炮  | dāng tóu pào     | <i>Le canon sur la tête</i>                    |
| 75 | 金刚捣碓 | jīn gāng dǎo duì | <i>Le gardien céleste pile le mortier</i>      |
| 76 | 太极收势 | tài jí shōu shì  | <i>Fermeture de la forme</i>                   |