

John Ding Tai Chi Chuan Short Form en 20 étapes

1. Préparation

a. *Pieds joints avec les mains de part et d'autre du corps*

2. Commencement

a. *Ecarter le pied droit*

b. *Lever et descendre les mains*

c. *Faire deux cercles avec les mains – lever le manteau*

3. Saisir la queue de l'oiseau

a. *Transférer le poids du corps dans le pied droit et tenir une balle*

b. *Parer du bras gauche*

c. *Parer des deux mains*

d. *Tirer vers le bas(gauche)*

e. *Presser*

f. *Pousser*

g. *S'asseoir et Pousser à gauche*

h. *S'asseoir et pousser à droite*

4. Simple Fouet

5. Poing en dessous du coude

6. Reculer du singe (droite)

7. Reculer du singe (gauche)

8. Reculer du singe (droite)

9. Vol oblique

10. Lever les mains

a. *Tirer vers le bas (gauche)*

b. *Attaque du coude/de l'épaule*

c. *Parer du bras droit*

11. La grue blanche étend ses ailes

12. Brosse le genou gauche et pousser

13. Séparer la crinière du cheval

14. Séparer et coup de pied (droite)

15. Séparer et coup de pied (gauche)

16. Brosse le genou gauche et pousser

a. *La main droite forme un poing, l'amener en bas à gauche*

17. Avancer d'un pas, parer et frapper

18. Se replier et pousser

19. Croiser les mains

20. Conclusion