

# 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