

Lǎo jià yī lù

老架一路

Premier enchaînement ancien style Chen (Lao Jia Yi Lu) – Me CHEN Zhenglei

	Sinogrammes	Pinyin	Français
Première section			
1	预备式	qǐ shì	Préparation
2	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Le gardien des cieux pile le mortier
3	揽扎衣	lǎn zhā yī	Attacher le vêtement avec indolence
4	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
5	单鞭	dān biān	Simple fouet
6	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Le gardien des cieux pile le mortier
7	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
8	斜行	xié xíng	Avancer en diagonale
9	搂膝	lōu xī	Embrasser le genou
10	拗步	ào bù	Pas en avant
11	斜行	xié xíng	Avancer en diagonale
12	搂膝	lōu xī	Embrasser le genou
13	拗步	ào bù	Pas en avant
14	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	Coup de poing couvert par la main
15	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Le gardien des cieux pile le mortier
Deuxième section			
16	撇身锤	piě shēn chuí	Draper le corps avec les poings
17	青龙出水	qīng lóng chū shuǐ	Le dragon vert émerge de l'eau
18	双推手	shuāng tuī shǒu	Pousser des deux mains
19	肘低看拳	zhǒu dī kàn quán	Coup de poing sous le coude
20	倒卷肱	dào juǎn gōng	Enrouler les bras sur l'arrière
21	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
22	斜行	xié xíng	Avancer en diagonale
23	闪通背	shǎn tōng bèi	Eclair dans le dos
24	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	Coup de poing couvert par la main
25	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
26	单鞭	dān biān	Simple fouet
27	云手	yún shǒu	Mouvoir les mains comme les nuages
28	高探马	gāo tàn mǎ	Caresser l'encolure du cheval
Troisième section			
29	右擦脚	yòu cā jiǎo	Frapper le pied droit
30	左擦脚	zuǒ cā jiǎo	Frapper le pied gauche
31	左蹬一根	zuǒ dēng yī gēn	Coup de talon gauche
32	前趟拗步	qián tàng ào bù	Trois pas en avant
33	击地捶	jī dì chuí	Coup de poing vers le sol
34	踢二起	tī èr qǐ	Double coup de pied en l'air
35	护心拳	hù xīn quán	Protéger le cœur avec le poing

36	旋风脚	xuàn fēng jiǎo	Coup de pied tourbillon
37	右蹬一跟	yòu dēng yī gēn	Coup de talon droit
38	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	Coup de poing couvert par la main
Quatrième section			
39	小擒打	xiǎo qín dǎ	Petite saisie et frappe
40	抱头推山	bào tóu tuī shān	Prendre la tête dans les mains et pousser la montagne
41	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
42	单鞭	dān biān	Simple fouet
43	前招	qián zhāo	Protéger l'avant / mouvement vers l'avant
44	后招	hòu zhāo	Protéger l'arrière / mouvement vers l'arrière
45	野马分鬃	yě mǎ fēn zōng	Séparer la crinière du cheval sauvage
46	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
47	单鞭	dān biān	Simple fouet
Cinquième section			
48	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	La fille de jade lance la navette
49	懒扎衣	lǎn zhā yī	Attacher le vêtement avec indolence
50	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
51	单鞭	dān biān	Simple fouet
52	云手	yún shǒu	Mouvoir les mains dans les nuages
53	双摆脚踏岔	Shuāng bǎi jiǎo Diē chà	Coup de pied lotus et descendre au sol
54	金鸡独立	jīn jī dú lì	Le coq d'or se tient sur une patte
55	倒卷肱	dào juǎn gōng	Enrouler les bras sur l'arrière
56	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
57	斜行拗步	xié xíng ào bù	Avancer en diagonale
58	闪通背	shǎn tōng bèi	Eclair derrière le dos
59	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	Coup de poing couvert par la main
60	大六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
61	单鞭	dān biān	Simple fouet
62	云手	yún shǒu	Mouvoir les mains dans les nuages
63	高探马	gāo tàn mǎ	Caresser l'encolure du cheval
Sixième section			
64	十字脚	shí zì jiǎo	Déplacer les pieds en forme de croix / croiser les pieds
65	指裆捶	zhǐ dāng chuí	Coup dans l'entrejambe
66	猿猴探果	yuan hóu tàn guǒ	Le singe attrape un fruit
67	单鞭	dān biān	Simple fouet
68	雀地龙	què dì lóng	Le dragon se soulève
69	上步七星	shàng bù qī xīng	Pas en avant et former sept étoiles
70	下步跨肱	xià bù kuà gōng	Vaincre le tigre
71	转身双白莲	zhuǎn shēn shuāng bái lián	Double lotus
72	当头炮	dāng tóu pào	Canon en avant
73	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Le gardien des cieux pile le mortier
74	收势	shōu shì	Fermeture du Tai Ji Quan