

# Liste des noms de la forme Yangjia Michuan

## Premier Duan

1) 預備式

yùbèi shì  
préparation

2) 起勢

qǐ shì  
ouverture

3) 右,左採手

yòu, zuǒ cǎi shǒu  
à droite, à gauche, cueillir

4) 右推手

yòu tuī shǒu  
à droite, pousser

5) 左單通臂

zuǒ dān tōng bì  
à gauche, simple balayage du bras

6) 插手

chā shǒu  
ficher la main

7) 右,左轉身捌手,攬雀尾,如封似閉

yòu, zuǒ zhuǎn shēn pāng shǒu, lǎn què wěi, rú fēng sì bì  
à droite, à gauche, se tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

8) 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu  
à droite, avancer et cueillir

9) 左單鞭

zuǒ dān biān  
à gauche, simple fouet

10) 右,左採肘靠

yòu, zuǒ cǎi zhǒu kào  
à droite, à gauche, cueillir, coup de coude, épaulée

11) 右進步撲心掌

yòu jìn bù pū xīn zhǎng  
à droite, avancer, frapper le coeur avec la paume

12) 退步左白鶴亮翅

tuì bù zuǒ bái hè liàng chì  
reculer, à gauche, la grue blanche déploie ses ailes

13) 左樓膝拗步

zuǒ lóu xī ào bù  
à gauche, couronnement du genou en s'engageant

14) 左手揮琵琶

zuǒ shǒu huī pípa  
à gauche, jouer du pipa

15) 右,左,轉身採手,樓膝拗步,手揮琵琶

yòu, zuǒ, zhuǎn shēn cǎi shǒu, lóu xī ào bù, shǒu huī pípa  
à droite, à gauche, se tourner et cueillir, couronnement du genou en s'engageant, jouer du pipa

16) 右,左轉身採手,進步搬攔捶,如封似閉

yòu, zuǒ zhuǎn shēn cǎi shǒu, jìn bù ban lán chuí, rú fēng sì bì  
à droite, à gauche, se tourner et cueillir, avancer, dévier, barrer et frapper, fermeture apparente

17) 十字手

shízi shǒu  
croiser les mains

18) 抱虎歸山

bào hǔ guī shān  
reporter le tigre à la montagne

## Deuxième Duan

### 19) 右,左跨虎登山

yòu, zuǒ, kuà hǔ dēng shān

à droite, à gauche, enfourcher le tigre et gravir la montagne

### 20) 右,左,轉身三掌,攬雀尾,如封似閉

yòu, zuǒ, zhuǎn shēn sān zhǎng, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

à droite, à gauche, se tourner, frapper trois fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

### 21) 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu

à droite, avancer et cueillir

### 22) 左單單鞭

zuǒ dān dān biān

à gauche, demi-fouet

### 23) 左,右,推山入海

zuǒ, yòu, tuī shān rù hǎi

à gauche, à droite, pousser la montagne dans la mer

### 24) 左,右,橫肘

zuǒ, yòu, héng zhǒu

à gauche, à droite, coup de coude horizontal

### 25) 左,右,肘底捶

zuǒ, yòu, zhǒu dǐ chuí

à gauche, à droite, frapper par-dessous le coude

### 26) 左,右倒攢猴

zuǒ, yòu, dào cǎn hóu

à gauche, à droite, le singe bat en retraite

### 27) 左,右,進步撩臂撲心掌

zuǒ, yòu, jìn bù liāo bèi pū xīn zhǎng

à gauche, à droite, faire un pas, lever le bras et frapper le cœur avec la paume

### 28) 右推手

yòu tuī shǒu

à droite, pousser

29) 右單通臂

yòu dān tōng bì  
à droite, simple balayage du bras

30) 右肘靠,左採肘靠

yòu zhǒu kào, zuǒ cǎi zhǒu kào  
à droite, coup de coude, épaulée ; à gauche, cueillir, coup de coude, épaulée

31) 右進步撲心掌

yòu jìn bù pū xīn zhǎng  
à droite, pas en avant, frapper le cœur avec la paume

32) 退步左白鶴亮翅

tuì bù zuǒ bái hè liàng chì  
reculer, à gauche, la grue blanche déploie ses ailes

33) 左樓膝拗步

zuǒ lóu xī ào bù  
à gauche, couronnement du genou en s'engageant

34) 右挑簾式

yòu tiǎo lián shì  
à droite, soulever le rideau

35) 右海底探針

yòu hǎi dǐ tàn zhēn  
à droite, chercher l'aiguille au fond de la mer

36) 右青龍出水

yòu qīng lóng chū shuǐ  
à droite, le dragon vert surgit des eaux

37) 右轉身撇身捶

yòu zhuǎn shēn piě shēn chuí  
à droite, se retourner, se rejeter sur le côté et frapper

38) 右,左,搦手,攬雀尾,如封似閉

yòu, zuǒ, pèng shǒu, lǎn què wěi, rú fēng sì bì  
à droite, à gauche, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

39) 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu  
à droite, avancer et cueillir

40) 左單鞭

zuǒ dān biān  
à gauche, simple fouet

41) 第一趟雲手

dì yī tàng yún shǒu  
les mains ondoient comme les nuages - 1ère série

42) 左單鞭

zuǒ dān biān  
à gauche, simple fouet

43) 進步右高探馬,右推手,左採手,下勢,右分腳

jìn bù yòu gāo tàn mǎ, yòu tuī shǒu, zuǒ cǎi shǒu, xià shì, yòu fēn jiǎo  
avancer, à droite, caresser l'encolure du cheval ; à droite, pousser ; à gauche, cueillir ;  
se baisser ; à droite, séparer les pieds

44) 退步左高探馬,左推手,右採手,下勢,左分腳

tuì bù zuǒ gāo tàn mǎ, zuǒ tuī shǒu, yòu cǎi shǒu, xià shì, zuǒ fēn jiǎo  
reculer, à gauche, caresser l'encolure du cheval ; à gauche, pousser ; à droite, cueillir ;  
se baisser ; à gauche, séparer les pieds

45) 左轉身蹬腿

zuǒ zhuǎn shēn dēng tuǐ  
à gauche, pivoter et donner un coup de talon

46) 左摟膝拗步

zuǒ lǒu xī ào bù  
à gauche, couronnement du genou en s'engageant

47) 進步右,左,摟膝指襠捶

jìn bù yòu, zuǒ, lǒu xī zhǐ dāng chuí  
avancer, à droite, à gauche, couronner le genou et frapper le bas-ventre

48) 轉身下勢,右扳手

zhuǎn shēn xià shì, yòu bǎn shǒu  
se retourner et se baisser, à droite, faire levier

49) 上步左扳手

shàng bù zuǒ bān shǒu  
avancer, à gauche, faire levier

50) 右肘底捶

yòu zhǒu dǐ chuí  
à droite, frapper par-dessous le coude

51) 右蹬腿

yòu dēng tuǐ  
à droite, coup de talon

52) 回身右探馬

huí shēn yòu tàn mǎ  
se retourner, à droite, caresser le dos du cheval

53) 下勢左打虎

xià shì zuǒ dá hǔ  
se baisser, à gauche, frapper le tigre

54) 轉身右打虎

zhuǎn shēn yòu dá hǔ  
tourner, à droite, frapper le tigre

55) 捋手右蹬腿

lǚ shǒu yòu dēng tuǐ  
entraîner vers l'arrière, à droite, donner un coup de talon

56) 右，左雙風貫耳

yòu, zuǒ shuāng fēng guàn ěr  
à droite, à gauche, le double vent transperce les oreilles

57) 捋手轉身左蹬腿

lǚ shǒu zhuǎn shēn zuǒ dēng tuǐ  
entraîner vers l'arrière, tourner, à gauche, coup de talon

58) 右轉身伏虎勢

yòu zhuǎn shēn fú hǔ shì  
à droite, tourner, terrasser le tigre

59) 進步陰陽腿

jìn bù yīn yáng tuǐ  
avancer, cycle yin-yang de coup de pied

60) 右,左,棚連捶,如封似閉

yòu, zuǒ, péng lián chuí, rú fēng sì bì  
à droite, à gauche, parer et frapper, fermeture apparente

61) 十字手

shízì shǒu  
croiser les mains

62) 抱虎歸山

bào hǔ guī shān  
reporter le tigre à la montagne

### Troisième Duan

63) 左,右,跨虎登山

zuǒ, yòu, kuà hǔ dēng shān  
à gauche, à droite, enfourcher le tigre et gravir la montagne

64) 左轉身三掌,右棚手,攬雀尾,如封似閉

zuǒ zhuǎn shēn sān zhǎng, yòu péng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì  
à gauche, tourner, frapper trois avec la paume ; à droite, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

65) 左轉身三掌,攬雀尾,如封似閉

zuǒ zhuǎn shēn sān zhǎng, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì  
à gauche, tourner, frapper trois fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

66) 右轉身採手

yòu zhuǎn shēn cǎi shǒu  
à droite, tourner et cueillir

67) 左斜單鞭

zuǒ xié dān biān  
à gauche, simple fouet oblique

68) 右,左,野馬分鬃

yòu, zuǒ, yě mǎ fēn zōng

à droite, à gauche, séparer la crinière du cheval sauvage

69) 右迴身掌

yòu huí shēn zhǎng

à droite, tourner et pousser avec la paume

70) 左轉身搦手,攬雀尾,如封似閉

zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

à gauche, tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

71) 左迴身掌

zuǒ huí shēn zhǎng

à gauche, tourner et pousser avec la paume

72) 右轉身搦手,攬雀尾,如封似閉

yòu zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

à droite, tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

73) 左轉身右斜單鞭

zuǒ zhuǎn shēn yòu xié dān biān

à gauche, se retourner, à droite, le simple fouet oblique

74) 右,左,玉女穿梭

yòu, zuǒ, yù nǚ chuān suō

à droite, à gauche, la fille de jade fait la navette

75) 右,左搦手,攬雀尾,如封似閉

yòu, zuǒ peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì

à droite, à gauche, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

76) 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu

à droite, avancer et cueillir

77) 左單鞭

zuǒ dān biān

à gauche, simple fouet



78) 第二趟雲手

dì èr tàng yún shǒu

les mains ondoient comme les nuages - 2ème série

79) 左單鞭,下勢

zuǒ dān biān, xià shì

à gauche, simple fouet, se baisser

80) 進步,退步,金雞獨立

jìn bù, tuì bù, jīnjī dú lì

avancer, reculer, le faisan doré se tient sur une patte

81) 左蹬腿,左,右倒攢猴

zuǒ dēng tuǐ, zuǒ, yòu, dào niǎn hóu

à gauche, coup de talon ; à gauche, à droite, le singe bat en retraite

82) 右,左,採手,分掌

yòu, zuǒ, cǎi shǒu, fēn zhǎng

à droite, à gauche, cueillir, séparer les mains

83) 左單通臂

zuǒ dān tōng bì

à gauche, simple balayage du bras

84) 左肘靠,右採肘靠

zuǒ zhǒu kào, yòu cǎi zhǒu kào

à gauche, coup de coude, épaulée ; à droite, cueillir, coup de coude, épaulée

85) 左進步撲心掌

zuǒ jìn bù pū xīn zhǎng

à gauche, avancer, frapper le cœur avec la paume

86) 退步,右白鶴亮翅

tuì bù , yòu bái hè liàng chì

reculer, à droite, la grue blanche déploie ses ailes

87) 右攆膝拗步

yòu lǒu xī ào bù

à droite, couronnement du genou en s'engageant

88) 左挑簾式

zuǒ tiǎo lián shì  
à gauche, soulever le rideau

89) 左海底探針

zuǒ hǎi dǐ tàn zhēn  
à gauche, chercher l'aiguille au fond de la mer

90) 左青龍出水

zuǒ qīng lóng chū shuǐ  
à gauche, le dragon vert surgit des eaux

91) 左轉身撇身捶

zuǒ zhuǎn shēn piě shēn chuí  
à gauche, se retourner, se rejeter sur le côté et frapper

92) 左肘底捶

zuǒ zhǒu dǐ chuí  
à gauche, frapper par-dessous le coude

93) 左蹬腿,回身左探馬

zuǒ dēng tuǐ, huí shēn zuǒ tàn mǎ  
à gauche, donner un coup de talon ; se retourner, à gauche, caresser le dos du cheval

94) 右,左,搵手,攬雀尾,如封似閉

yòu, zuǒ, peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì  
à droite, à gauche, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

95) 右上步採手

yòu shàng bù cǎi shǒu  
à droite, avancer et cueillir

96) 左單鞭

zuǒ dān biān  
à gauche, simple fouet

97) 第三趟雲手

dì sān tàng yún shǒu  
les mains ondoient comme les nuages - 3ème série

98) 左單鞭

zuǒ dān biān  
à gauche, simple fouet

99) 進步右高探馬

jìn bù yòu gāo tàn mǎ  
avancer, à droite, caresser l'encolure du cheval

100) 進步,左白蛇吐信

jìn bù, zuǒ bái shé tǔ xìn  
avancer, à gauche, le serpent blanc crache son venin

101) 退步右單鞭

tuì bù yòu dān biān  
reculer, à droite, simple fouet

102) 進步左高探馬

jìn bù zuǒ gāo tàn mǎ  
avancer, à gauche, caresser l'encolure du cheval

103) 進步,右白蛇吐信

jìn bù, yòu bái shé tǔ xìn  
avancer, à droite, le serpent blanc crache son venin

104) 左迴身掌

zuǒ huí shēn zhǎng  
à gauche, se retourner et pousser avec la paume

105) 轉身右十字腿,右探身栽捶

zhuǎn shēn yòu shízi tuǐ, yòu tàn shēn zāi chuí  
tourner, à droite, former la croix, donner un coup de talon ; à droite, se pencher et planter le poing

106) 起身左十字腿,左探身栽捶

qǐ shēn zuǒ shízi tuǐ, zuǒ tàn shēn zāi chuí  
se redresser, à gauche, former la croix, donner un coup de talon ; à gauche, se pencher et planter le poing

107) 右龍探爪

yòu lóng tàn zhuǎ  
à droite, le dragon explore avec ses griffes

108) 右蟒翻身,白猿獻果

yòu mǎng fān shēn, bái yuán xiàn guǒ  
à droite, le boa tournoie, le gibbon offre des fruits

109) 左龍探爪

zuǒ lóng tàn zhuǎ  
à gauche, le dragon explore avec ses griffes

110) 左蟒翻身,白猿獻果

zuǒ mǎng fān shēn, bái yuán xiàn guǒ  
à gauche, le boa tournoie, le gibbon offre des fruits

111) 右龍探爪,迴身掌

yòu lóng tàn zhuǎ, huí shēn zhǎng  
à droite, le dragon explore avec ses griffes, se retourner et pousser avec la paume

112) 左轉身捌手,攬雀尾,如封似閉

zuǒ zhuǎn shēn peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì  
à gauche, tourner et parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

113) 進步右捌手,攬雀尾,如封似閉

jìn bù yòu peng shǒu, lǎn qiào wěi, rú fēng sì bì  
avancer, à droite, parer, saisir la queue du moineau, fermeture apparente

114) 轉身右單鞭,下勢

zhuǎn shēn yòu dān biān, xià shì  
tourner, à droite, simple fouet, se baisser

115) 起身左高探馬

qǐ shēn zuǒ gāo tàn mǎ  
se redresser, à gauche, caresser l'encolure du cheval

116) 上步,右七星捶

shàng bù, yòu qī xīng chuí  
avancer, à droite, frapper en formant la Grande Ourse

117) 轉身左單鞭,下勢

zhuǎn shēn zuǒ dān biān, xià shì  
se retourner, à gauche, simple fouet, se baisser

118) 起身右高探馬

qǐ shēn yòu gāo tàn mǎ  
se redresser, à droite, caresser l'encolure du cheval

119) 上步,左七星錘

shàng bù, zuǒ qī xīng chuí  
avancer, à gauche, frapper en formant la Grande Ourse

120) 退步,右白鶴亮翅

tuì bù, yòu bái hè liàng chì  
reculer, à droite, la grue blanche déploie ses ailes

121) 左,右轉身百練腿

zuǒ, yòu zhuǎn shēn bǎi liàn tuǐ  
à gauche, à droite, pivoter, les cent exercices de jambes

122) 退步,左,右,跨虎

tuì bù, zuǒ, yòu, kuà hǔ  
reculer, à gauche, à droite, enfourcher le tigre

123) 左,右彎弓射虎

zuǒ, yòu wān gōng shè hǔ  
à gauche, à droite, bander l'arc et abattre le tigre

124) 右,左,下勢進步,搦連捶,如封似閉

yòu, zuǒ, xià shì jìn bù, peng lián chuí, rú fēng sì bì  
à droite, à gauche, se baisser, avancer, parer et frapper, fermeture apparente

125) 十字手

shí zì shǒu  
croiser les mains

126) 抱虎歸山

bào hǔ guī shān  
reporter le tigre à la montagne

127) 合太極收勢

hé tài jí shōu shì  
refermer le Taiji, conclure