



# TAI CHI CHUAN : 1 ÈRE PARTIE : LA TERRE (Association Taichido)

NORD

OUVERTURE

BALLON à D

SÉPARER

BALLON à G

PARER

TIRER en ARRIÈRE

PRESSER en AVANT

ABSORBER

REPOUSSER

1ère PHASE VERS L'EST

(Saisir la Queue de l'Oiseau)

RETOUR au NORD

REPOUSSER

ABSORBER

FERMETURE APPARENTE

FRAPPER du POING

PARER

DEVIER vers le BAS

Pas du Pd G

2ème PIPA

Pas du Pd G

Pas du Pd D

Pas du Pd G

1er PIPA

Pas du Pd G

GRUE BLANCHE

ELEVER LES MAINS

SIMPLE FOUET

Rotation Est Ouest

2ème PHASE VERS L'OUEST