

Fédération d'Associations  
de Tai-Chi-Chuan  
Ecole du petit Dragon  
(FATCC)



# **TAI CHI CHUAN**

Style Yang Forme du

Petit Dragon

(124 mouvements)

3 parties de la forme

# 1<sup>ère</sup> partie

Yin

Yang

\* mouvement déjà détaillé

Nord PREPARATION : Bloquer de chaque côté des hanches

« Attaquer vers l'avant (hauteur – largeur épaules)

« Bloquer vers le bas de chaque côté des hanches

« OUVERTURE AVEC CERCLES vers le haut

« Pivoter à droite et s'asseoir face au Nord

« SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU et PARER D'UNE MAIN

Est Tourner à gauche et pivoter à droite – s'asseoir face à l'est

« PARER DES DEUX MAINS

« TIRER en arrière vers le bas

« PRESSER vers l'avant

« Séparer les mains vers l'arrière

« REPOUSSER

« Simple manœuvre vers l'arrière

N-O Tourner vers le coin

« Reculer vers l'arrière

N-E Tourner vers le coin

Ouest Tourner vers la gauche et s'asseoir face ouest

« SIMPLE FOUET

« Tourner vers le nord et s'asseoir

Nord LEVER LES MAINS

« Tirer vers le bas (pas une ligne)

« Parer d'une main (pas deux lignes)

Ouest Pivoter face à l'ouest et s'asseoir

« LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES

« Pivoter à droite

Ouest BROSSER LE GENOU GAUCHE

« Reculer vers l'arrière

« JOUER DU PIPA (poids arrière)

« Pivoter à droite

Ouest BROSSER LE GENOU GAUCHE

« Pivoter à gauche

« BROSSER LE GENOU DROIT

« Pivoter à droite

« BROSSER LE GENOU GAUCHE

« Reculer vers l'arrière

« JOUER DU PIPA

« Pivoter à droite

« BROSSER LE GENOU GAUCHE

« Pivoter à gauche, former un cercle vers le bas

« AVANCER ET FRAPPER DU POING DROIT (hauteur du front)

« PARER (vers l'arrière)

« AVANCER D'UN PAS ET FRAPPER DU POING

« TIRER VERS L'ARRIERE

« REPOUSSER

Nord Tourner vers le nord en formant un cercle

« RECULER CROISER LES MAINS (vers le haut)

## 2ème partie

S-E SERRER LE TIGRE et

« LE REPORTER A LA MONTAGNE (comme broser le genou)

« TIRER en arrière vers le bas

« PRESSER

« Séparer les mains vers l'arrière

« REPOUSSER

« SIMPLE MANŒUVRE\*

N-O Former un cercle assis jambe gauche croisée

« Avancer sur la diagonale Nord-Ouest

Ouest Tourner et s'asseoir face à l'Ouest

« POING SOUS LE COUDE

Ouest Ouvrir sur la diagonale (5 fois)

« RECULER ET REPOUSSER LE SINGE (5 pas)

« Bloquer sur la diagonale vers le bas

Nord VOL EN DIAGONALE

« Reculer poids arrière

« LEVER LES MAINS

« Tirer vers le bas

« Parer à droite

Ouest Tourner et s'asseoir face à l'Ouest

« LA GRUE BLANCHE DEPLOIE SES AILES

« Pivoter à droite

« BROSSER LE GENOU GAUCHE

« Reculer

« L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER

N-O Tourner vers le coin avec un cercle

Ouest LES BRAS EN EVENTAIL

Est SE RETOURNER et

« FRAPPER DU POING \_\_\_\_\_

« DEVIER VERS LE BAS

« AVANCER ET FRAPPER DU POING \_\_\_\_\_

« Parer

« Avancer d'un pas et frapper du poing \_\_\_\_\_

« Tirer vers l'arrière

« OUVRIR EN DIAGONALE \_\_\_\_\_

« Revenir assis face à l'Est

« Parer des deux mains \_\_\_\_\_

« Tirer\* Presser\* Repousser\*

Ouest SIMPLE MANŒUVRE\*-SIMPLE FOUET\*  
-

Nord Tourner et s'asseoir face au Nord (agiter les mains comme les nuages)

N-O Pivoter au N-O – Pieds parallèles  
\_\_\_\_\_

N-E Inverser les mains, se déplacer N-E

N-O Inverser les mains, écarter pied gauche vers N-O, ramener pied droit (4 fois)  
\_\_\_\_\_

Ouest Inverser les mains et se déplacer vers le coin N-E – fouet et s'asseoir vers O

« SIMPLE FOUET\*  
\_\_\_\_\_

« Passer poids arrière CARESSER L'ENCOLURE DU CHEVAL

S-O Pas de coin S-O et parer N-O  
\_\_\_\_\_

« Croiser les mains face au S-E

« SEPARER LE PIED DROIT  
\_\_\_\_\_

N-O Fléchir, croiser les jambes et bloquer face au coin N-O

« Avancer pas de coin N-O et parer S-O  
\_\_\_\_\_

« Croiser les mains N-O

« SEPARER LE PIED GAUCHE  
\_\_\_\_\_

Est SE RETOURNER

« Et donner un coup de talon gauche

« Fléchir vers le bas coude au genou

« Avancer d'un pas BROSSER LE GENOU GAUCHE  
\_\_\_\_\_

« Pivoter à gauche

« BROSSER LE GENOU DROIT

« Bloquer avec le coude

« AVANCER D'UN PAS ET FRAPPER DU POING VERS LE BAS

Ouest SE RETOURNER

« Et frapper du poing (hauteur du front)

« DEVIER VERS LE BAS

« AVANCER ET FRAPPER DU POING (pieds 45°)

« Parer

« Avancer d'un pas et frapper du poing

« Tirer vers l'arrière

S-O Couper en oblique S-O

« Croiser les mains

Ouest DONNER UN COUP DE TALON (droit)

S-O La moitié du Bouddha (vers le bas)

Ouest Repousser mains à plat vers O

S-E Tourner vers le coin et s'asseoir

« FRAPPER LE TIGRE A GAUCHE

N-O Pivoter et croiser les jambes vers le N-O

« FRAPPER LE TIGRE A DROITE

S-O Pivoter poids à droite et s'asseoir face au S-O

« Avancer croiser les mains en diagonale

Ouest ET DONNER UN COUP DE TALON (droit)

N-O Tourner les mains – Pivoter et fléchir face au N-O

« AVANCER FRAPPER LES OREILLES DU TIGRE

Nord Ouvrir et croiser les mains face au Nord

Ouest DONNER UN COUP DE TALON (gauche)

« TOURNER s'asseoir mains croisées

« et donner un coup de talon (droit)

- « Fléchir coude au genou
- « FRAPPER DU POING DROIT(hauteur du front)
- « Parer
- « AVANCER D'UN PAS ET FRAPPER DU POING
- « TIRER
- « et repousser
- Nord Poids arrière, Former un cercle vers le Nord
- « Reculer et CROISER LES MAINS

## 3ème partie

S-E SERRER LE TIGRE

S-E et le reporter à la montagne

« TIRER\* PRESSER\* REPOUSSER\*

N-O ~~(Simple)~~ SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\*

S-E Bloquer vers le bas et s'asseoir face au S-E

« SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE à droite

N-E Bloquer vers le bas et s'asseoir N-E

« SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE à gauche

« Bloquer vers le bas et s'asseoir S-E

S-E SEPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL SAUVAGE à droite

N-E SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU

Est PARER D'UNE MAIN

PARER DES DEUX MAINS\* TIRER\* PRESSER\* REPOUSSER\*

Ouest SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\*

Tourner vers le Nord et tirer sur la diagonale N-E

N-E LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE LA NAVETTE

Pivoter sur le talon gauche et s'asseoir

N-O LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE LA NAVETTE

Tourner face au S-O poids à droite

S-O LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE LA NAVETTE

Pivoter sur le talon gauche et s'asseoir

S-E LA FILLE DE JADE TISSE ET LANCE LA NAVETTE

N-E SAISIR LA QUEUE DE L'OISEAU (Former un cercle-tourner face au Nord-Passer poids arrière)

Est PARER\* PARER DES 2 MAINS\* TIRER\* REPOUSSER\*

Ouest SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\*

Nord AGITER LES MAINS COMME LES NUAGES\* (3 pas)

Ouest SIMPLE FOUET\*



« LE SERPENT QUI RAMPE

« Avancer et attaquer main gauche

Ouest Bloquer à la hanche gauche

« LE COQ D'OR SE TIENT SUR UNE PATTE à gauche

« Passer poids arrière jambes tendues et tirer

« LE COQ D'OR SE TIENT SUR UNE PATTE à droite

N-O Fléchir face à la diagonale N-O

Ouest REULER ET REPOUSSER LE SINGE\* (3 pas)

Bloquer vers le bas S-O

Nord VOL EN DIAGONALE

« Reculer poids arrière

« LEVER LES MAINS

« Tirer vers le bas

« Parer

Ouest Tourner assis face à l'Ouest

« LA GRUE BALNCHÉ DÉPLOIE SES AILES

« Pivoter vers la droite

Ouest BROSSER LE GENOU GAUCHE

« Assis vers l'arrière

« L'AIGUILLE AU FOND DE LA MER

Former un cercle face à la diagonale

Ouest

LES BRAS EN ÉVENTAIL \*

Est

Se retourner\*, frapper du poing\*, dévier vers le bas\*, avancer et frapper du

«

poing\* LE SERPENT BLANC DARDE SA LANGUE

« Bloquer vers le bas

« Avancer et frapper du poing (hauteur du front)\*

« PARER (revenir de face)

« ET FRAPPER DU POING\*

Tirer vers l'arrière ouvrir en diagonale et avancer\*

Est

PARER DES 2 MAINS\*, TIRER\*, PRESSER\*, REPOUSSER\*

Ouest SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\*

« AGITER LES MAINS COMME LES NUAGES\* (2 pas)

Ouest SIMPLE FOUET\*

« CARESSER L'ENCOLURE DU CHEVAL

« LA MAIN QUI PERCE

---

N-E TOURNER, CROISER

Est ET DONNER UN COUP DE TALON (droit)

« Fléchir coude au genou, descendre et bloquer avec le coude gauche pieds 50/50

« AVANCER D'UN PAS ET FRAPPER DU POING (hauteur genou vers l'avant)

« Tirer vers l'arrière ouvrir en diagonale\*

« PARER DES 2 MAINS\* TIRER\* PRESSER\* REPOUSSER\*

Ouest SIMPLE MANŒUVRE\* SIMPLE FOUET\*

« LE SERPENT QUI RAMPE

« FAIRE UN PAS EN AVANT ET FROMER LES 7 ETOILES

---

« RECULER

« ET CHEVAUCHER LE TIGRE

---

Est Bloquer SE RETOURNER

Ouest S'asseoir et bloquer vers l'avant

« Dévier vers le Nord – armer le pied

« et BALAYER LE LOTUS

N-O Bloquer vers le bas jambe croisée du S-O au N-O

« BANDER L'ARC ET TIRER SUR LE TIGRE

S-O Former un cercle vers le bas

Ouest AVANCER ET FRAPPER DU POING (pieds à 45°)

« PARER d'une main

« Faire un pas en avant et FRAPPER DU POING

« FERMETURE APPARENTE : Tirer vers l'arrière

Ouest et repousser

Nord Former un cercle vers le Nord

« RECULER ET CROISER LES MAINS (hauteur du centre)

Nord FERMETURE DU TAÏ-CHI : Séparer les mains Yang

« Lever les mains 50/50

« et bloquer vers le bas de chaque côté des hanches.

**Fin de la Forme.**