

Les 18 postures de la forme courte de Chen Zhenglei

	Pinyin	Sinogrammes	Français	Anglais
1	Tài jí qǐ shì	太极起势	Ouverture du Tai Chi	Opening Posture of Taijiquan
2	jīn gāng dǎo duì	金刚捣碓	Le Gardien des Cieux pile le mortier	Buddha's Warrior Pounds Mortar
3	Lǎn zhā yī	懒扎衣	Attacher le vêtement avec indolence	Lazily Tying one's Coat
4	Liù fēng sì bì	六封四闭	Six verrouillages et quatre fermetures	Six Sealing and Four Closing
5	Dān biān	单鞭	Simple fouet	Single Whip
6	Báihè liàng chì	白鹤亮翅	La Grue Blanche déploie ses ailes	White Crane Spreads Wings
7	Xié xíng	斜行	Position diagonale (marche en oblique)	Diagonal Walk
8	Lǒu xī	搂膝	Embrasser le genou	Holding up the Knees
9	ǎo bù	拗步	Pas en avant	Twist Stepping
10	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Couvrir la main et coup de poing en avant	Covering Fist Punch
11	Gāo tàn mǎ	高探马	Caresser l'encolure du Cheval	High Pat on Horse
12	Zuǒ dēng yī gēn	左蹬一跟	Coup de talon gauche	Left Heel Side Kick
13	Yù nǚ chuān suō	玉女穿梭	La Fille de Jade lance la Navette	Jade Lady Working her Loom
14	Yún shǒu	云手	Mouvoir les mains comme dans les nuages	Waving Hands Like Clouds
15	Shuāng bǎi lián	双摆莲	Double Lotus	Turn Around with Double Lotus Kick
16	Dāng tóu pào	当头炮	Canon en avant	Cannon Strike
17	Jīn gāng dǎo duì	金刚捣碓	Le Gardien des Cieux pile le mortier	Buddha's Warrior Pounds Mortar
18	Tàijí shōu shì	太极收势	Fermeture du Tai Chi	Closing Posture