

Les 43 postures de la forme Laojia Erlu

	Chinois (Pinyin)	Sinogrammes	Français	Anglais
1	Tàijí 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	Hù xīn quán	护心拳	Le poing protège le cœur	Protect the heart
7	Xié xíng	斜行	Marche en oblique	Diagonal Walk
8	Huí tóu jīn gāng dǎo duì	回头金刚捣碓	Frapper le poing comme le tonnerre en se retournant	Turn head and pound mortar
9	Piē shēn chuí	撇身锤	Draper le corps avec les poings	Drape fist over body
10	Zhǐ dāng	指裆	Frapper au bas-ventre	Punch to the crotch
11	Zhǎn shǒu	斩手	La main qui coupe	Chopping hands
12	Fān huā wǔ xiù	翻花舞袖	Se retourner en faisant claquer les manches	Turn body and wave sleeves
13	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
14	Zhuan Shen yāo lán zhǒu	腰拦肘	Frappe du coude à contre-hanche	Move and hinder with elbow
15	Dà gōng quán xiǎo gōng quán	大肱拳小肱拳	Le poing rouge, mouvoir les mains comme dans les nuages	Big clouds hands, small cloud hands
16	Yù nǚ chuān suō	玉女穿梭	La fille de jade lance la navette	Jade girl works shuttle
17	Dào qí lóng	倒骑龙	Se retourner et chevaucher le dragon	Ride dragon in reverse
18	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
19	Guǒ biān guǒ biān	裹鞭炮	Camoufler les canons et attaquer	Wrap firecrackers

			comme des fouets	
20	Shòu tóu shì	兽头势	Posture de la tête de fauve	Beast's head pose
21	Pī jià zǐ	披架子	Fendre	Splitting pose
22	Fān huā wǔ xiù	翻花舞袖	Se retourner en faisant claquer les manches	Turn body and wave sleeves
23	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
24	Fú hǔ	伏虎	Soumettre le tigre	Tame tiger
25	Mǒ méi hóng	抹眉肱	Attaque circulaire au niveau du sourcil	Rubbing eyebrow thrust
26	Huáng lóng sān jiǎo shuǐ	黄龙三搅水	Le dragon agite l'eau trois fois des deux côtés	Yellow dragon stirs water three times
27	Zuǒ chōng	左冲	Coup de talon à gauche	Dash left
28	Yòu chōng	右冲	Coup de talon à droite	Dash right
29	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
30	Sǎo táng tuǐ	扫堂腿	Balayage au sol	Sweeping the legs
31	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
32	Quán pào chuí	全炮捶	Double canons enchaînés	Cannons in a series
33	Yǎn shǒu gōng quán	掩手肱拳	Coup de poing couvert par la main	Hidden thrust punch
34	Dǎo chā dǎo chā	捣叉捣叉	Pénétrer avec une fourche	Double forearm punch
35	Zuǒ èr gōng yòu èr gōng	左二肱右二肱	Double attaque de poing	Attack twice with left forearm and right forearm
36	Huí tóu dāng mén pào	回头当门炮	Se retourner et frapper	Turning head cannon
37	Biàn shì dà zhuō pào	变势大捉炮	Grande saisie et frappe en changeant de forme	Punches under arm pits
38	Yāo lán zhǒu	腰拦肘	Frappe du coude à contre-hanche	Move and hinder with elbow
39	Shùn lán zhǒu	顺拦肘	Double frappe du coude	Smooth elbow
40	Wō dǐ pào	窝底炮	Canon au bas de la poitrine	Lower side cannon

41	Huí tóu jǐng lán zhí rù	回头并拦直入	Se retourner et double attaque des avant-bras	Turn around and double forearm elbow
43	Jīn gāng dǎo duì	金刚捣碓	Le Gardien des Cieux pile le mortier	Buddha's Warrior Pounds Mortar
42	Tàijí shōu shì	太极收势	Fermeture du Tai Chi	Closing Posture