

Structure de l'enchaînement des 108 mouvements

太极拳108式 - Tàijí quán yī bǎi líng bā shì

- 1ère partie : La Terre - 15 Mvts
- 2ème partie : L'Homme - 39 Mvts
- 3ème partie : Le Ciel - 54 Mvts

1ère Partie : La Terre (第一路 - Dì Yī Lù) - 地 Dì

- 1. Commencement du Tai Chi
太极起势 — Tàijí Qǐ Shì
- 2. Saisir la queue de l'oiseau (Parer, Tirer, Presser, Repousser)
揽雀尾 — Lǎn Què Wěi (棚 Bēng, 履 Lǚ, 挤 Jǐ, 按 Àn)
- 3. Simple fouet
单鞭 — Dān Biān
- 4. Lever les mains en se redressant
提手上势 — Tí Shǒu Shàng Shì
- 5. La grue blanche déploie ses ailes
白鹤亮翅 — Báihè Liàng Chì
- 6. Effleurer le genou et avancer
搂膝拗步 — Lǒu Xī Ào Bù
- 7. Jouer du pipa (luth) - 手挥琵琶 — Shǒu Huī Pí pá
- 8. Brosser le genou et avancer (gauche) — 左搂膝拗步 (Zuǒ Lǒu Xī Ào Bù)
- 9. Brosser le genou et avancer (droite) — 右搂膝拗步 (Yòu Lǒu Xī Ào Bù)
- 10. Brosser le genou et avancer (gauche) — 左搂膝拗步 (Zuǒ Lǒu Xī Ào Bù)
- 11. Jouer du pipa — 手挥琵琶 (Shǒu Huī Pí pá)
- 12. Brosser le genou et avancer (gauche) — 左搂膝拗步 (Zuǒ Lǒu Xī Ào Bù)
- 13. Avancer, parer, dévier (bloquer) et donner un coup de poing — 进步搬拦捶 (Jìnbù Bān Lán Chuī)
- 14. Fermeture apparente (Comme si l'on scellait ou fermait) — 如封似闭 (Rú Fēng Sì Bì)
- 15. Croiser les mains — 十字手 (Shí Zì Shǒu)

2ème Partie : L'Homme (第二路 - Dì Èr Lù) - 人 Rén

- 16. Transporter le tigre à la montagne — 抱虎归山 (Bào Hǔ Guī Shān)
- 17. Saisir la queue de l'oiseau — 揽雀尾 (Lǎn Què Wěi)
- 18. Poing sous le coude — 肘底看捶 (Zhǒu Dǐ Kàn Chuí)
- 19. Reculer et repousser le singe (droite) — 右倒撵猴 (Yòu Dǎo Niǎn Hóu)
- 20. Reculer et repousser le singe (gauche) — 左倒撵猴 (Zuǒ Dǎo Niǎn Hóu)
- 21. Reculer et repousser le singe (droite) — 右倒撵猴 (Yòu Dǎo Niǎn Hóu)
- 22. Vol en diagonale — 斜飞势 (Xié Fēi Shì)
- 23. Lever les mains en se redressant — 提手上势 (Tí Shǒu Shàng Shì)
- 24. La grue blanche déploie ses ailes — 白鹤亮翅 (Báihè Liàng Chì)
- 25. Brosse le genou et avancer — 搂膝拗步 (Lǒu Xī Ào Bù)
- 26. Aiguille au fond de la mer — 海底针 (Hǎi Dǐ Zhēn)
- 27. Déployer l'éventail dans le dos — 扇通背 (Shàn Tōng Bèi)
- 28. Se retourner et frapper avec le poing — 撇身捶 (Piē Shēn Chuí)
- 29. Avancer, parer, dévier et donner un coup de poing — 进步搬拦捶 (Jìnbù Bān Lán Chuí)
- 30. Avancer et saisir la queue de l'oiseau — 上步揽雀尾 (Shàng Bù Lǎn Què Wěi)
- 31. Simple fouet — 单鞭 (Dān Biān)
- 32. Mouvoir les mains comme des nuages (1, 2, 3) — 云手 (Yún Shǒu)
- 35. Simple fouet — 单鞭 (Dān Biān)
- 36. Caresser l'encolure du cheval — 高探马 (Gāo Tàn Mǎ)
- 37. Séparer le pied droit (Coup de pied) — 右分脚 (Yòu Fēn Jiǎo)
- 38. Séparer le pied gauche (Coup de pied) — 左分脚 (Zuǒ Fēn Jiǎo)
- 39. Se retourner et donner un coup de talon gauche — 转身左蹬脚 (Zhuǎn Shēn Zuǒ Dēng Jiǎo)
- 40. Brosse le genou et avancer (gauche) — 左搂膝拗步 (Zǒu Lǒu Xī Ào Bù)
- 41. Brosse le genou et avancer (droite) — 右搂膝拗步 (Yòu Lǒu Xī Ào Bù)
- 42. Avancer et frapper vers le bas avec le poing — 进步栽捶 (Jìnbù Zāi Chuí)
- 43. Se retourner et frapper avec le poing — 翻身撇身捶 (Fān Shēn Piē Shēn Chuí)
- 44. Avancer, parer et donner un coup de poing — 进步搬拦捶 (Jìnbù Bān Lán Chuí)
- 45. Coup de pied du talon droit — 右蹬脚 (Yòu Dēng Jiǎo)
- 46. Frapper le tigre à gauche — 左打虎势 (Zuǒ Dǎ Hǔ Shì)
- 47. Frapper le tigre à droite — 右打虎势 (Yòu Dǎ Hǔ Shì)
- 48. Coup de pied du talon droit — 右蹬脚 (Yòu Dēng Jiǎo)

- 49. Double vent traverse les oreilles – 双峰贯耳 (*Shuāng Fēng Guàn Ěr*)
 - 50. Coup de pied du talon gauche – 左蹬脚 (*Zuǒ Dēng Jiǎo*)
 - 51. Se retourner et donner un coup de talon droit – 转身右蹬脚 (*Zhuǎn Shēn Yòu Dēng Jiǎo*)
 - 52. Avancer, parer, dévier et donner un coup de poing – 进步搬拦捶 (*Jìnbù Bān Lán Chuī*)
 - 53. Fermeture apparente – 如封似闭 (*Rú Fēng Sì Bì*)
 - 54. Croiser les mains – 十字手 (*Shí Zì Shǒu*)
-

3ème Partie : Le Ciel (第三路 - Dì Sān Lù) - 天 Tiān

- 55. Transporter le tigre à la montagne – 抱虎归山 (*Bào Hǔ Guī Shān*)
- 56. Saisir la queue de l'oiseau – 揽雀尾 (*Lǎn Què Wěi*)
- 57. Simple fouet oblique – 斜单鞭 (*Xié Dān Biān*)
- 58. Séparer la crinière du cheval sauvage (1,2,3) – 野马分鬃 (*Yěmǎ Fēn Zōng*)
- 61. Saisir la queue de l'oiseau – 揽雀尾 (*Lǎn Què Wěi*)
- 62. Simple fouet – 单鞭 (*Dān Biān*)
- 63. La fille de jade manie la navette aux quatre coins (1,2,3,4) – 玉女穿梭 (*Yùnnǚ Chuān Suō*)
- 67. Avancer et saisir la queue de l'oiseau – 揽雀尾 (*Lǎn Què Wěi*)
- 68. Simple fouet – 单鞭 (*Dān Biān*)
- 69. Mouvoir les mains comme des nuages (1,2,3) – 云手 (*Yún Shǒu*)
- 72. Simple fouet – 单鞭 (*Dān Biān*)
- 73. Le serpent rampe (Forme basse) – 下势 / 蛇身下势 (*Xià Shì / Shé Shēn Xià Shì*)
- 74. Le coq d'or se tient sur une patte (1,2) – 金鸡独立 (*Jīnjī Dúlì*)
- 76. Reculer et repousser le singe (1,2,3) – 倒撵猴 (*Dǎo Niǎn Hóu*)
- 79. Vol en diagonale – 斜飞势 (*Xié Fēi Shì*)
- 80. Lever les mains en se redressant – 提手上势 (*Tí Shǒu Shàng Shì*)
- 81. La grue blanche déploie ses ailes – 白鹤亮翅 (*Báihè Liàng chì*)
- 82. Brosse le genou et avancer – 搂膝拗步 (*Lǒu Xī Ào Bù*)
- 83. Aiguille au fond de la mer – 海底针 (*Hǎi Dǐ Zhēn*)
- 84. Déployer l'éventail dans le dos – 扇通背 (*Shàn Tōng Bèi*)
- 85. Se retourner et frapper avec le poing blanc – 转身翻身撇身捶 (*Zhuǎn Shēn Fān Shēn Piě Shēn Chuī*)
- 86. Avancer, parer et donner un coup de poing – 进步搬拦捶 (*Jìnbù Bān Lán Chuī*)

- **87. Avancer et saisir la queue de l'oiseau** — 上步揽雀尾 (Shàng Bù Lǎn Què Wěi)
- **88. Simple fouet** — 单鞭 (Dān Biān)
- **89. Mouvoir les mains comme des nuages (1,2,3)** — 云手 (Yún Shǒu)
- **92. Simple fouet** — 单鞭 (Dān Biān)
- **93. Caresser l'encolure du cheval** — 高探马 (Gāo Tàn Mǎ)
- **94. Frapper avec la paume croisée** — 十字单摆莲 (Shí Zì Dān Bǎi Lián)
- **95. Se retourner et donner un coup de talon droit** — 转身右蹬脚 (Zhuǎn Shēn Yòu Dēng Jiǎo)
- **96. Brosser le genou et avancer** — 搂膝拗步 (Lǒu Xī Ào Bù)
- **97. Avancer et frapper vers le bas avec le poing** — 上步进步栽捶 (Shàng Bù Jìnbù Zāi Chuī)
- **98. Avancer et saisir la queue de l'oiseau** — 上步揽雀尾 (Shàng Bù Lǎn Què Wěi)
- **99. Simple fouet** — 单鞭 (Dān Biān)
- **100. Le serpent rampe** — 蛇身下势 (Shé Shēn Xià Shì)
- **101. Avancer pour former les sept étoiles** — 上步七星 (Shàng Bù Qī Xīng)
- **102. Reculer et chevaucher le tigre** — 退步跨虎 (Tuì Bù Kuà Hǔ)
- **103. Se retourner et balayer le lotus avec la jambe** — 转身摆莲 (Zhuǎn Shēn Bǎi Lián)
- **104. Bander l'arc et tirer sur le tigre** — 弯弓射虎 (Wān Gōng Shè Hǔ)
- **105. Avancer, parer et donner un coup de poing** — 进步搬拦捶 (Jìnbù Bān Lán Chuī)
- **106. Fermeture apparente** — 如封似闭 (Rú Fēng Sì Bì)
- **107. Croiser les mains** — 十字手 (Shí Zì Shǒu)
- **108. Fermeture du Tai Chi** — 合太极 (Hé Tàijí)