

1^{ère} Forme Nouvelle Style Chen - Xinjia Yilu # 1

Première Partie

- | | | | |
|----|------|--------------------|---|
| 1 | 预备势 | yù bèi shì | <i>Préparation</i> |
| 2 | 金刚捣碓 | jīn gāng dǎo duì | <i>Le gardien céleste pile le mortier</i> |
| 3 | 揽扎衣 | lǎn zā yī | <i>Attacher le pan du vêtement avec indolence</i> |
| 4 | 六封四闭 | liù fēng sì bì | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i> |
| 5 | 单鞭 | dān biān | <i>Simple fouet</i> |
| 6 | 金刚捣碓 | jīn gāng dǎo duì | <i>Le gardien céleste pile le mortier</i> |
| 7 | 白鹤亮翅 | bái hè liàng chì | <i>La grue blanche déploie ses ailes</i> |
| 8 | 斜行拗步 | xié xíng ào bù | <i>Marche en oblique et pas en avant</i> |
| 9 | 初收 | chū shōu | <i>Premier temps de fermeture</i> |
| 10 | 前膛拗步 | qián táng ào bù | <i>Attraper d'un coté et de l'autre et avancer en diagonale</i> |
| 11 | 斜行 | xié xíng | <i>Marche en oblique</i> |
| 12 | 初收 | chū shōu | <i>Deuxième temps de fermeture</i> |
| 13 | 前膛拗步 | qián táng ào bù | <i>Attraper d'un coté et de l'autre et avancer en diagonale</i> |
| 14 | 掩手肱拳 | yǎn shǒu gōng quán | <i>Coup de poing couvert par la main</i> |
| 15 | 金刚捣碓 | jīn gāng dǎo duì | <i>Le gardien céleste pile le mortier</i> |

Deuxième Partie

- | | | | |
|----|------|--------------------|---|
| 16 | 撒身拳 | piě shēn quán | <i>Draquer le corps avec les poings</i> |
| 17 | 背折靠 | bēi zhé kào | <i>Rejeter vers l'arrière</i> |
| 18 | 青龙出水 | qīng lóng chū shuǐ | <i>Le dragon vert émerge de l'eau</i> |
| 19 | 双推手 | shuāng tuī shǒu | <i>Double frappe des paumes</i> |
| 20 | 三换掌 | sān huàn zhǎng | <i>Triple changement de main</i> |
| 21 | 肘底看拳 | zhǒu dǐ kàn quán | <i>Regarder le poing sous le coude</i> |
| 22 | 倒卷肱 | dǎo juǎn gōng | <i>Dérouler les bras sur l'arrière</i> |

23	退步压肘	tuì bù yā zhǒu	<i>Appuyer le coude en reculant</i>
24	中盘	zhōng pán	<i>Torsion à mi-hauteur</i>
25	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	<i>La grue blanche déploie ses ailes</i>
26	斜行	xié xíng	<i>Marche en oblique</i>
27	闪通背	shǎn tōng bēi	<i>L'éclair traverse le dos</i>
28	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	<i>Coup de poing couvert par la main</i>
29	六封四闭	liù fēng sì bì	<i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>
30	单鞭	dān biān	<i>Simple fouet</i>

1^{ère} Forme Nouvelle Style Chen - Xinjia Yilu # 2

Troisième Partie

31	云手	yún shǒu	<i>Mouvoir les mains comme les nuages</i>
32	高探马	gāo tàn mǎ	<i>Flatter l'encolure du cheval</i>
33	右擦脚	yòu cā jiǎo	<i>Fraper le pied droit</i>
34	左擦脚	zuǒ cā jiǎo	<i>Fraper le pied gauche</i>
35	左蹬一跟	zuǒ dēng yī gēn	<i>Coup de talon gauche</i>
36	前趟拗步	qián tàng ào bù	<i>Avancer sur trois pas à contre hanche</i>
37	击地捶	jī dì chuí	<i>Coup de poing vers le sol</i>
38	翻身二踢脚	fān shēn èr tī jiǎo	<i>Se retourner et double coup de pied sauté</i>
39	兽头势	shòu tóu shì	<i>Posture de la tête fauve</i>
40	旋风脚	xuán fèng jiǎo	<i>Coup de pied cyclone</i>
41	右蹬一跟	yòu dēng yī gēn	<i>Fraper avec le talon droit</i>
42	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	<i>Coup de poing couvert par la main</i>
43	小擒打	xiǎo qín dá	<i>Petite saisie et Frappe</i>
44	抱头推山	bào tóu tuī shān	<i>Embrasser la tête et repousser la montagne</i>

45	三换掌	sān huàn zhǎng	<i>Triple changement de main</i>
46	六封四闭	liù fēng sì bì	<i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>
47	单鞭	dān biān	<i>Simple fouet</i>
Quatrième Partie			
48	前招	qián zhāo	<i>Parade avant</i>
49	后招	hòu zhāo	<i>Parade arrière</i>
50	野马分鬃	yě mǎ fēn zōng	<i>Séparer la crinière du cheval sauvage</i>
51	六封四闭	liù fēng sì bì	<i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>
52	单鞭	dān biān	<i>Simple fouet</i>
53	双震脚	shuāng zhèn jiǎo	<i>Les deux pieds font trembler le sol</i>
54	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	<i>La fille de jade lance la navette</i>
55	揽扎衣	lǎn zā yī	<i>Attacher le pan du vêtement avec indolence</i>
56	六封四闭	liù fēng sì bì	<i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>
57	单鞭	dān biān	<i>Simple fouet</i>

1^{ère} Forme Nouvelle Style Chen - Xinjia Yilu # 3

Cinquième Partie

- | | | | |
|----|--------|----------------------|---|
| 58 | 云手 | yún shǒu | <i>Mouvoir les mains comme les nuages</i> |
| 59 | 摆脚踏叉 | bǎi jiǎo diē chā | <i>Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche</i> |
| 60 | 左右金鸡独立 | zuǒ yòu jīn jī dú lì | <i>Le coq d'or sur une patte à gauche et à droite</i> |
| 61 | 倒卷肱 | dǎo juǎn gōng | <i>Dérouler les bras sur l'arrière</i> |
| 62 | 退步压肘 | tuì bù yā zhǒu | <i>Appuyer le coude en reculant</i> |
| 63 | 中盘 | zhōng pán | <i>Torsion à mi-hauteur</i> |
| 64 | 白鹤亮翅 | bái hè liàng chì | <i>La grue blanche déploie ses ailes</i> |
| 65 | 斜行拗步 | xié xíng ào bù | <i>Marche en oblique et pas en avant</i> |
| 66 | 闪通背 | shǎn tōng bēi | <i>L'éclair traverse le dos</i> |
| 67 | 掩手肱拳 | yǎn shǒu gōng quán | <i>Coup de poing couvert par la main</i> |
| 68 | 六封四闭 | liù fēng sì bì | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i> |
| 69 | 单鞭 | dān biān | <i>Simple fouet</i> |

Sixième Partie

- | | | | |
|----|-------|----------------------------|--|
| 70 | 云手 | yún shǒu | <i>Mouvoir les mains comme les nuages</i> |
| 71 | 高探马 | gāo tàn mǎ | <i>Flatter l'encolure du cheval</i> |
| 72 | 十字脚 | shí zì jiǎo | <i>Croiser les pieds et balayer le lotus</i> |
| 73 | 指裆捶 | zhǐ dāng chuí | <i>Coup de poing vers le bas-ventre</i> |
| 74 | 白猿献果 | bái yuán xiàn guǒ | <i>Le singe offre un fruit</i> |
| 75 | 单鞭 | dān biān | <i>Simple fouet</i> |
| 76 | 雀地龙 | què dì lóng | <i>Le dragon rampant au sol</i> |
| 77 | 上步七星 | shàng bù qī xīng | <i>Pas en avant et former les sept étoiles</i> |
| 78 | 退步跨虎 | tuì bù kuà hǔ | <i>Reculer et chevaucher le tigre</i> |
| 79 | 转身双摆莲 | zhuǎn shēn shuāng bǎi lián | <i>Balayer le lotus deux fois</i> |

80	当头炮	dāng tóu pào	<i>Le canon sur la tête</i>
81	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	<i>Le gardien céleste pile le mortier</i>
82	太极收势	tài jí shōu shì	<i>Fermeture de la forme</i>