

## 2<sup>ème</sup> Forme Ancienne style Chen - Laojia Erlu # 1

### Première Partie

- |    |        |                          |  |
|----|--------|--------------------------|--|
| 1  | 预备势    | yù bèi shì               | <i>Préparation</i>   |
| 2  | 太极起势   | tài jí qǐ shì            | <i>Ouverture du Taiji</i>                                  |
| 3  | 金刚捣碓   | jīn gāng dǎo duì         | <i>Le gardien céleste pile le mortier</i>                  |
| 4  | 揽扎衣    | lǎn zā yī                | <i>Attacher le pan du vêtement avec indolence</i>          |
| 5  | 六封四闭   | liù fēng sì bì           | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i>              |
| 6  | 单鞭     | dān biān                 | <i>Simple fouet</i>  |
| 7  | 护心拳    | hù xīn quán              | <i>Le poing protège le cœur</i>                            |
| 8  | 斜行     | xié xíng                 | <i>Marche en oblique</i>                                   |
| 9  | 回头金刚捣碓 | huí tóu jīn gāng dǎo duì | <i>Frapper le poing comme le tonnerre en se retournant</i> |
| 10 | 撒身拳    | piě shēn quán            | <i>Draquer le corps avec les poings</i>                    |
| 11 | 指裆     | zhǐ dāng                 | <i>Frapper au bas-ventre</i>                               |
| 12 | 斩手     | zhǎn shǒu                | <i>La main qui coupe</i>                                   |
| 13 | 翻花舞袖   | fān huā wǔ xiù           | <i>Se retourner en faisant claquer ses manches</i>         |
| 14 | 掩手肱拳   | yǎn shǒu gōng quán       | <i>Coup de poing couvert par la main</i>                   |

### Deuxième Partie

- |    |        |                             |   |
|----|--------|-----------------------------|---|
| 15 | 腰拦肘    | yāo lán zhǒu                | <i>Frappe du coude à contre hanche</i>                    |
| 16 | 大肱拳小肱拳 | dà gōng quán xiǎo gōng quán | <i>Le poing rouge, mouvoir les mains comme les nuages</i> |
| 17 | 玉女穿梭   | yù nǚ chuān suō             | <i>La fille de jade lance la navette</i>                  |
| 18 | 倒骑龙    | dǎo qí lóng                 | <i>Se retourner et chevaucher le dragon</i>               |
| 19 | 掩手肱拳   | yǎn shǒu gōng quán          | <i>Coup de poing couvert par la main</i>                  |
| 20 | 裹鞭炮    | guǒ biān pào                | <i>Camoufler les canons et attaquer comme des fouets</i>  |
| 21 | 兽头式    | shòu tóu shì                | <i>Posture de la tête fauve</i>                           |
| 22 | 披架子    | pī jià zǐ                   | <i>Fendre et parer</i>                                    |
| 23 | 翻花舞袖   | fān huā wǔ xiù              | <i>Renverser et faire claquer les manches</i>             |
| 24 | 掩手肱拳   | yǎn shǒu gōng quán          | <i>Coup de poing couvert par la main</i>                  |

## 2<sup>ème</sup> Forme Ancienne style Chen - Laojia Erlu # 2

### Troisième Partie

- |    |       |                          |   |
|----|-------|--------------------------|---|
| 25 | 伏虎    | fú hǔ                    | Soumettre le tigre                          |
| 26 | 抹眉肱   | mò méi gōng              | Attaque circulaire au niveau du sourcil     |
| 27 | 黄龙三搅水 | huáng lóng sān jiǎo chuí | Le dragon agite l'eau 3 fois des deux cotés |
| 28 | 左冲    | zuǒ chōng                | Enfoncer avec le talon gauche               |
| 29 | 右冲    | yòu chōng                | Enfoncer avec le talon droit                |
| 30 | 掩手肱拳  | yǎn shǒu gōng quán       | Coup de poing couvert par la main           |
| 31 | 扫堂腿   | sǎo táng tuǐ             | Balayage au sol                             |
| 32 | 掩手肱拳  | yǎn shǒu gōng quán       | Coup de poing couvert par la main           |
| 33 | 全炮拳   | quán pào quán            | Doubles canons enchainés                    |
| 34 | 掩手肱拳  | yǎn shǒu gōng quán       | Coup de poing couvert par la main           |

### Quatrième Partie

- |    |        |                         |  |
|----|--------|-------------------------|--|
| 35 | 捣叉捣叉   | dǎo chā dǎo chā         | Pénétrer avec une fourche                                |
| 36 | 左耳肱右耳肱 | zuǒ ěr gōng yòu ěr gōng | Double attaque de poing                                  |
| 37 | 回头当门炮  | huí tóu dāng mén pào    | Se retourner et frapper                                  |
| 38 | 变式大捉炮  | biàn shì dà zhuō pào    | Grande saisie et frappe en changeant de forme            |
| 39 | 腰拦肘    | yāo lán zhǒu            | Frappe du coude à contre hanche                          |
| 40 | 顺拦肘    | shùn lán zhǒu           | Double frappe du coude sur les cotés                     |
| 41 | 窝底炮    | wō dǐ pào               | Canon au bas de la poitrine                              |
| 42 | 回头井拦直入 | huí tóu jǐng lán zhí rù | Se retourner et donner une double attaque des avant-bras |
| 43 | 收势     | shōu shì                | fermeture  |
| 44 | 太极还原   | tài jí huán yuán        | Retour au taiji  |