



LES 5 EXERCICES DE BASE DE LA LONGUE PERCHE

楊家秘傳太極長桿，基本桿法

Yangjia Michuan Taiji Changan • 5 Exercices de Base

La Longue Perche en 13 mouvements : La longue Perche, ou Chang gan, est la dernière de la série des armes. Maître Wang Yen-nien considérait la pratique de la Longue Perche essentielle pour le développement d'un meilleur Tuishou. La maîtrise des exercices de base, ainsi que de la forme de la Longue Perche prend des années.

Wang Yen-nien a enseigné les exercices de bases de la Longue Perche dans les niveaux débutants des classes de Tuishou. La forme de la Longue Perche est après graduellement introduite comme une discipline parallèle au cours des leçons de Tuishou.

LES EXERCICES DE BASE DE LA PERCHE 基本桿法

+ TRAVAIL À 2 /APPLICATIONS TECHNIQUES

Transmis par Wang Yen-nien, enseignés par Du Yü.

1. Soulever la perche (*à droite / à gauche*)
2. Ébranler la perche (*à d/g*)
3. Position d'enracinement sur une jambe (un pied en avant) avec la perche (*à d/g*)
4. Position d'enracinement sur deux jambes avec la perche (*à d/g*)
5. Pratique de résonance avec la perche (*à d/g*)

LES 8 COUPES DE L'ÉPÉE + TRAVAIL À 2 /APPLICATIONS TECHNIQUES

楊家秘傳太極劍八個基本劍法

Yangjia Michuan Taijijian • Les Huit Coupes de l'Épée

基本劍法	Les Coupes de l'Épée
一 • 劈 Pi	1 • Fendre de haut en bas
二 • 刺 Ci	2 • Transpercer
三 • 撩 Liao	3 • Trancher de bas en haut
四 • 扎 Zha	4 • Piquer - Ficher
五 • 抹 Mo	5 • Dévier - Entailler
六 • 剝 Duo	6 • Hacher
七 • 挑 Tiao	7 • Soulever pour désarmer - Ébranler
八 • 劃 Hua	8 • Dégager, Maintenir

