

<b>Traditional Yang Family Short Form (forme courte des 39 mouvements) de Maître Howard CHOY</b>	
1. Tai Chi Beginning	Ouverture
2. Grasp the bird's tail	Attraper la queue de l'oiseau double parer tirer presser appuyer
3. Single Whip	Simple fouet
4. Raised Hands	Elever les mains
5. White Crane Spreads its Wings	La grue blanche étend ses ailes
6. Brush Knee and Palm Strike	brosser le genou gauche et étendre la paume
7. Playing the Pai-Pa	Jouer de la pipa
8. Step up, deflect down, parry and punch	Coup de poing circulaire, parer, coup de poing
9. Apparent Closing	Fermeture apparente
10. Cross Hands	croiser les bras
11. Embrace Tiger to return mountain	Remporter le tigre dans la montagne
12. Strike under elbow	Coup de poing sous le coude
13. Repulse Monkey ( 3x )	repousser le singe (3 fois)
14. Diagonal Flying	Vol en diagonal
15. Needle to the Bottom of the Sea	L'aiguille au fond de la mer
16. Fan Through Back	Déployer l'éventail
17. Turn and Strike with Back of Fist to Body	Se retourner ,série de coups de poing
18. Cloud Hands ( 3x )	mouvoir les mains comme des nuages
19. Touch High Horse	caresser l'encolure du cheval
20. Left and Right Side Kick	coup de pied à gauche et à droite
21. Turn Around and Left Heel Kick	Se retourner et coup de talon à gauche
22. Punch to the Ground	coup de poing à la terre
23. Turn around Right Heel Kick	se retourner et coup de talon à droite
24. Strike the Tiger (left and right)	frapper le tigre à gauche et droite
25. Double Punch to the Ears	double coup de poing aux oreilles
26. Wild Horse Parts Its Mane (left and right)	séparer la crinière du cheval sauvage
27. Fair Lady Works Her Shuttle	la fille de jade pousse la navette
28. Snake Creeps Down	le serpent qui rampe
29. Golden Cock Hands (left and right)	le coq d'or se tient sur une patte(gauche puis droite)
30. Turn Around, White Snake Sends Out Its Tongue	se retourner, le serpent blanc darde sa langue
31. Palm Thrust	la main qui perce
32. Turn and Cross Kick	se retourner , coup de pied à la lune
33. Punch To The Groin	coup de poing à l'entrejambe
34. Step up and Snake Creeps Down	le serpent qui rampe
35. Seven Stars Punch	coup de poing à la grande ourse
36. Step Back to Ride Tiger	reculer et chevaucher le tigre
37. Turn Around Lotus Kick	tournoyer et balayer le lotus
38. Bend Bow to Shoot Tiger	bander l'arc pour atteindre le tigre
39. Tai Chi Finish.	fermeture
06 83 66 23 94 - "TAO VITALITE et BIEN-ETRE" - 21 rue Maréchal Joffre - 44000 Nantes	