

Les 13 Mouvements de la Perche¹ du Yangjia Michuan Taijiquan

Transmis par Wang Yen-nien, enseignés par Du Yü



LES EXERCICES DE BASE DE LA PERCHE

Soulever la perche (à droite / à gauche)
Ébranler la perche (à droite / à gauche)
Position d'enracinement sur une jambe (un pied en avant) avec la perche
Position d'enracinement sur deux jambes avec la perche
Pratique de résonnance avec la perche

LISTE DES NOMS DES 13 MOUVEMENTS DE LA PERCHE

1^{ère} Partie	
0	Brandir la perche ; Préparation
1	En option : Soulever la perche (3 fois)
2	Ébranler la perche (3 fois)
2^{ème} Partie	
3	Rabattre la perche à gauche et à droite (3 fois)
4	Ficher à l'horizon en enracinement sur une jambe (3 fois)
5	Ficher à l'horizon, avec un demi pas sur place (3 fois)
6	Ficher à l'horizon, en avançant (3 fois)
7	Ficher à hauteur de cuisse, en reculant (3 fois)
(6, 7)	(Répéter 3 fois les n° 6 et 7)
8	Tournoiement avec la perche
9	Fouetter avec la perche
10	Crocheter
11	Tisonner, réunir les pieds en frappant
(8 à 11)	(Répéter 3 fois les n° 8, 9, 10 et 11)
3^{ème} Partie	
12	Le coq doré dodeline de la tête (3 fois)
13	Ramener la perche, retour à l'origine

¹ Les 13 Mouvements de la Perche du Yangjia Michuan Taijiquan, transmis par Wang Yen-nien. Traduction française de Du Yü. Chaleureux remerciements à Gérard Lesage-My et Michèle Tranda-Pittion pour leur assistance et leur virtuosité littéraire.

Les 13 Mouvements de la Perche du Yangjia Michuan Taijiquan, transmis par Wang Yen-nien, enseignés par Du Yü.



LES EXERCICES DE BASE DE LA PERCHE	Enseignement reçu
Soulever la perche (à droite / à gauche)	
Ébranler la perche (à droite / à gauche)	
Position d'enracinement sur une jambe (un pied en avant) avec la perche	
Position d'enracinement sur deux jambes avec la perche	
Pratique de résonnance avec la perche	

LISTE DES NOMS DES 13 MOUVEMENTS DE LA PERCHE		Enseignement reçu	
		Forme	Application avec partenaire.
1^{ère} Partie			
0	Brandir la perche ; Préparation		
1	En option : Soulever la perche (3 fois)		
2	Ébranler la perche (3 fois)		
2^{ème} Partie			
3	Rabattre la perche à gauche et à droite (3 fois)		
4	Ficher à l'horizon en enracinement sur une jambe (3 fois)		
5	Ficher à l'horizon, avec un demi pas sur place (3 fois)		
6	Ficher à l'horizon, en avançant (3 fois)		
7	Ficher à hauteur de cuisse, en reculant (3 fois)		
(6, 7)	(Répéter 3 fois les n° 6 et 7)		
8	Tournoiement avec la perche		
9	Fouetter avec la perche		
10	Crocheter		
11	Tisonner, réunir les pieds en frappant		
(8 à 11)	(Répéter 3 fois les n° 8, 9, 10 et 11)		
3^{ème} Partie			
12	Le coq doré dodeline de la tête (3 fois)		
13	Ramener la perche, retour à l'origine		

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*.