

楊家秘傳太極拳推手基本動作譜 1~15

Yángjia Mìchuán Tàijíquán Tuishoǔ Jībén Dòngzuò Pǔ

Liste des Exercices de Base de Tuishou 1-15

除非特別註明「坐實前腿或坐實後腿」，否則，從開始到結束的過程中「推」與「化」的兩人重心都呈坐實後腿。

Le donneur et le receveur commencent chaque mouvement en position semi-assise ou debout en extension dans la jambe arrière ; le poids du corps restera dans la jambe arrière durant la pratique, sauf indication contraire.

開始姿勢 Position de départ		推手基本動作 1~15 Exercices de base de <i>tuishou</i> 1-15		結束姿勢 Position en fin de mouvement	
推方 Donneur	化方 Receveur			推方 Donneur	化方 Receveur
下 Assise ↓	下 Assise ↓	1	左 <i>Zǔo</i> 、右 <i>yòu</i> 轉 <i>zhuǎn</i> 腰 <i>yāo</i> (後腿 <i>Hòu tǔi</i>)	上 En extension 	上 En extension 
			Pousser d’une main au niveau de la poitrine / Tourner la taille à gauche et à droite		
上 En extension 	上 En extension 	2	右 <i>Yòu</i> 、左 <i>zǔo</i> 轉 <i>zhuǎn</i> 腰 <i>yāo</i> (前腿 <i>Qián tǔi</i>)	下 Assise ↓	下 Assise ↓
			Pousser d’une main au niveau de la poitrine / Tourner la taille à droite et à gauche		
			⬆ 推的人開始時重心坐實後腿，螺旋下移至前腿.		
			⬆ Le donneur commence le mouvement avec le poids dans la jambe arrière et donne l'énergie en transférant le poids dans la jambe avant (spirale vers le bas).		
下 Assise ↓	上 En extension 	3	向 <i>Xiàng</i> 後 <i>hòu</i> 彎 <i>wān</i> 腰 <i>yāo</i>	上 En extension 	下 Assise ↓
			Pousser d’une main au niveau du Sternum / Pencher vers l’arrière à partir de la taille		
上 En extension 	上 En extension 	4	向 <i>Xiàng</i> 前 <i>qián</i> 彎 <i>wān</i> 腰 <i>yāo</i>	下 Assise ↓	下 Assise ↓
			Pousser d’une main au niveau de la ceinture / Pencher vers l'avant à partir de la taille		
上 En extension 	上 En extension 	5	左 <i>Zǔo</i> 、右 <i>yòu</i> 單 <i>dān</i> 腿 <i>tǔi</i> 跪 <i>guì huà</i> 化 (原型)	下 Assise ↓	下 Assise ↓
			Pousser latéralement d’une main entre les omoplates / Spiraler en flexion complète sur une jambe à droite et à gauche		
			⬆ 推的人開始時，重心坐實後腿，螺旋下移至前腿		
			⬆ Forme originale : Le donneur commence le mouvement avec le poids dans la jambe arrière et donne l'énergie en transférant le poids dans la jambe avant (spirale vers le bas).		
下 Assise ↓	上 En extension 	5	⬆(變化型)被推的人開始時，重心坐實後腿，螺旋下移至前腿	上 En extension 	下 Assise ↓
			⬆ Variante : Le receveur commence le mouvement avec le poids dans la jambe arrière et reçoit l'énergie en transférant le poids dans la jambe avant (spirale vers le bas).		
下 Assise ↓	上 En extension 	6	單 <i>Dān</i> 手 <i>shǒu</i> 平 <i>píng</i> 圓 <i>yuán</i> 推 <i>tuī</i> 手 <i>shǒu</i>	上 En extension 	下 Assise ↓
			Pousser d’une main sur le bras Péng / Cercles horizontaux d'une main Àn, Péng, Lú		

下 Assise ▼	上 En extension 	7	向 <i>Xiàng</i> 後 <i>hòu</i> 棚 <i>péng</i> 手 <i>shǒu</i> 彎 <i>wān</i> 腰 <i>yāo</i>	上 En extension 	下 Assise ▼	
			Pousser des deux mains vers le haut sur le bras Péng / Pencher vers l'arrière à partir de la taille : main en position Péng			
上 En extension 	上 En extension 	8	向 <i>Xiàng</i> 前 <i>qián</i> 棚 <i>péng</i> 手 <i>shǒu</i> 彎 <i>wān</i> 腰 <i>yāo</i>	下 Assise ▼	下 Assise ▼	
			Pousser des deux mains vers le bas sur le bras Péng / Pencher vers l'avant à partir de la taille : main en position Péng			
下 Assise ▼	上 En extension 	9	棚履 - (原型)	上 En extension 	下 Assise ▼	
			Pousser des deux mains vers le Plexus sur le bras Péng / Péng Lú - Forme originale			
上 En extension 	下 Assise ▼	9	▲(變化型)推的人開始時重心坐實後倅，螺旋下。被推的人開始時重心坐實前腿，螺旋上移至後腿	下 Assise ▼	上 En extension 	
			▲Variante : Le donneur commence le mouvement avec le poids dans la jambe arrière et donne l'énergie en transférant le poids dans la jambe avant (spirale vers le bas). Le receveur commence le mouvement avec le poids dans la jambe avant et reçoit l'énergie en transférant le poids dans la jambe arrière (spirale vers le haut).			
下 Assise ▼	上 En extension 	10	按 <i>Àn</i> 發 <i>fā</i> 勁 <i>jìn</i>	上 En extension 	下 Assise ▼	
			Pousser des deux mains vers le bas sur le bras Péng / Expression de l'énergie Àn (pousser) / Absorber pencher vers l'arrière et Retourner Péng			
下 Assise ▼	上 En extension 	11	擠 <i>Jǐ</i> 發 <i>fā</i> 勁 <i>jìn</i> - (原型)	上 En extension 	下 Assise ▼	
			Pousser des deux mains vers le Plexus sur le bras Péng & transformer en Jǐ / Expression de l'énergie Jǐ (presser) (Forme originale) / Tourner la taille à droite et à gauche Péng, Lú vers le bas			
上 En extension 	下 Assise ▼	11	▲(變化型)推的人開始時重心坐實後腿，螺旋下移至前腿。被推的人開始時重心坐實前腿，螺旋上移至後腿	下 Assise ▼	上 En extension 	
			▲ Variante : Le donneur commence le mouvement avec le poids dans la jambe arrière et donne l'énergie en transférant le poids dans la jambe avant (spirale vers le bas). Le receveur commence le mouvement avec le poids dans la jambe avant et reçoit l'énergie en transférant le poids dans la jambe arrière (spirale vers le haut).			
下 Assise ▼	上 En extension 	12	雙 <i>Shuāng</i> 手 <i>shǒu</i> 立 <i>lì</i> 圓 <i>yuán</i> 推 <i>tuī</i> 手 <i>shǒu</i>	上 En extension 	下 Assise ▼	
			Cercles verticaux avec deux mains Àn Lú			
Voir Tableau N°13			13	棚 <i>Péng</i> 履 <i>lú</i> 按 <i>àn</i> 擠 <i>jǐ</i> : 四 <i>sì</i> 手 <i>shǒu</i> 連 <i>lián</i> 續 <i>xù</i> 推 <i>tuī</i> 手 <i>shǒu</i> 法 <i>fǎ</i>	Voir Tableau N°13	
				Péng, Lú, Àn, Jǐ : Quatre techniques de mains du tuishou		
Voir Tableau N°14			14	大 <i>Dà</i> 履 <i>lú</i> 推 <i>tuī</i> 手 <i>shǒu</i> 法 <i>fǎ</i>	Voir Tableau N°14	
				Technique <i>Dà Lú</i> du tuishou		
Voir Tableau N°15			15	八法 <i>Bā fǎ</i>	Voir Tableau N°15	

