

Exercices de tui shou 1 à 8 du style Yangjia michuan taiji quan

左、右轉腰（後退）

1. ZUO, YOU ZHUAN YAO (HOU TUI)

Rotation de la taille à gauche puis à droite (poids du corps sur jambe arrière)

右、左轉腰（前退）

2. YOU, ZUO ZHUAN YAO (QIAN TUI)

Rotation de la taille à droite puis à gauche (poids du corps sur jambe avant)

向後彎腰

3. XIANG HOU WAN YAO

Arquer la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'arrière

向前彎腰

4. XIANG QIAN WAN YAO

Arquer la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'avant

左、右單退跪化

5. ZUO, YOU DANTUI GUI HUA

Esquiver en s'accroupissant sur la jambe gauche, puis sur la droite

(Gui = s'agenouiller; hua = transformer, mais souvent traduit par esquiver)

單手乎圓推手

6. DAN SHOU HU YUAN TUI SHOU

Pousser d'une main selon un mouvement circulaire

向後朋手彎腰

7. XIANG HOU PENG SHOU WAN YAO

Parer vers l'arrière en arquant la taille

向前朋手彎腰

8. XIANG QIAN PENG SHOU WAN YAO

Parer vers l'avant en arquant la taille