

Tai Chi Chuan - Sabre - Forme 13 style Yang  
 Tai Chi Dao Shu Sabre forme 13

shí sān shì

		Préparation	yù bèi shì		N
		Ouverture	qǐ shì	起势	N
yī	1	Avancer et former les 7 étoiles	shàng bù qī xīng	上步七星	N → O
èr	2	Reculer d'un pas et soutenir le ciel	tuì bù chēng zhǎng	退步撑掌	O
sān	3	En position Arc et Flèche, ramener le sabre	gōng bù jiāo dāo	弓步交刀	O
sì	4	Piquer en diagonal, en position Arc et Flèche	gōng bù xié cì	弓步斜刺	O
wǔ	5	Piquer horizontalement en position Arc et Flèche	gōng bù píng cì	弓步平刺	O
liù	6	Lever le sabre en position Arc et Flèche	gōng bù liáo dāo	弓步撩刀	O
qī	7	Echanger la position des pieds et pousser le sabre	huàn bù tuī dāo	换步推刀	O
bā	8	Sur un pied, fendre avec le sabre	dú lì pī dāo	独立劈刀	O → E
jiǔ	9	Lever le sabre en position Arc et Flèche	gōng bù liáo dāo	弓步撩刀	E → NO
shí	10	Bloquer en haut et pousser avec la paume	jià dāo tuī zhǎng	架刀推掌	N → O
shí yī	11	Tourner et piquer avec le sabre	zhuǎn shēn zhā dāo	转身扎刀	O → SO
shí èr	12	Tourner le sabre autour de la tête et fendre	chán tóu pī dāo	缠头劈刀	SO → NE
shí sān	13	En position Arc et Flèche, pousser horizontalement	gōng bù píng tuī	弓步平推	NE
shí sì	14	Tourner et cacher le sabre	zhuǎn shēn cáng dāo	转身藏刀	NE → NO
shí wǔ	15	Piquer vers le haut en position Arc et Flèche	gōng bù shàng cì	弓步上刺	NO → SO
shí liù	16	En position Arc et Flèche, pousser horizontalement	gōng bù píng tuī	弓步平推	SO
shí qī	17	Tourner et cacher le sabre	zhuǎn shēn cáng dāo	转身藏刀	SO → NE
shí bā	18	Piquer vers le haut en position Arc et Flèche	gōng bù shàng cì	弓步上刺	SE → NE
shí jiǔ	19	En position Arc et Flèche, pousser horizontalement	gōng bù píng tuī	弓步平推	NE
èr shí	20	Tourner et cacher le sabre	zhuǎn shēn cáng dāo	转身藏刀	NE → NO
èr shí yī	21	Sur un pied, piquer avec le sabre	dú lì zhā dāo	独立扎刀	NO → O
èr shí èr	22	Bondir, puis fendre	tiào bù pī dāo	跳步劈刀	O
èr shí sān	23	Etreindre le sabre, puis coup de pied	bào dāo pāi jiǎo	抱刀拍脚	O
èr shí sì	24	Frapper le tigre à gauche	zuǒ dǎ hǔ shì	左打虎	O → SO
èr shí wǔ	25	Frapper le tigre à droite	yòu dǎ hǔ shì	右打虎	SO → NO
èr shí liù	26	Etreindre le sabre, puis coup de pied pointé	bào dāo fēn jiǎo	抱刀分脚	NO → O
èr shí qī	27	Sur un pied, fendre avec le sabre	dú lì pī dāo	独立劈刀	O
èr shí bā	28	Tourner et cacher le sabre	zhuǎn shēn cáng dāo	转身藏刀	O → SE
èr shí jiǔ	29	En position Arc et Flèche, pousser horizontalement	gōng bù píng tuī	弓步平推	SE → E
sān shí	30	Avancer en balayant avec le sabre	jìn bù sǎo dāo	进步刀	E
sān shí yī	31	Tourner et lever le sabre	zhuǎn yāo liáo dāo	转腰撩刀	E → O
sān shí èr	32	En position du serpent, fendre avec le sabre	pú bù pī dāo	匍步劈刀	O
sān shí sān	33	Sur un pied, lever le sabre	dú lì liáo dāo	独立撩刀	O → SE
sān shí sì	34	Bondir, puis fendre	tiào bù pī dāo	跳步劈刀	SE
sān shí wǔ	35	Tourner le sabre autour de la tête et fendre	chán tóu pī dāo	缠头劈刀	SE
sān shí liù	36	Etreindre le sabre, puis frapper du poing	bào dāo dǎ quán	抱刀打拳	SE → O
sān shí qī	37	Terminer et revenir à la position initiale	shōu shì huán yuán	收原	O → N

Tai Chi Chuan - Sabre - Forme 13 style Yang  
 Tai Chi Dao Shu Sabre forme 13

shí sān shì

yī	1	Avancer vers les 7 étoiles, chevaucher le tigre, et croiser le sabre	qī xīng kuà hǔ jiāo dāo shì	七星跨虎交刀势
èr	2	Avancer pour débarrasser, se jeter de côté et déplacer, l'esprit est élevé	téng nuó shǎn zhǎn yì qì yáng	腾挪闪展意气扬
sān	3	Regarder à gauche, regarder à droite et séparer les bras de chaque côté.	zuǒ gù yòu pàn liǎng fēn zhāng	左顾右盼两分张
sì	4	La grue blanche déploie ses ailes à la paume des 5 éléments	bái hè liàng chì wǔ xíng zhǎng	白鹤亮翅五行掌
wǔ	5	Le vent emporte la fleur de lotus, sous la feuille la cache	fēng juǎn hé huā yè lǐ cáng	风卷荷花叶里藏
liù	6	La fille de jade lance sa navette dans les 8 directions	yù nǚ chuān suǒ bā fāng shì	玉女穿梭八方势
qī	7	Trois étoiles s'ouvrent et se referment, se déploient à leur gré	sān xīng kāi hé zì zhǔ zhāng	三星开合自主张
bā	8	Élever le pied puis frapper le tigre	èr qǐ jiǎo lái dǎ hǔ shì	二起脚来打虎势
jiǔ	9	Se tourner en biais et élever le pied en canard mandarin	pī shēn xié guà yuān yāng jiǎo	披身斜挂鸳鸯脚
shí	10	Pousser le bateau en suivant le courant, se servir du fouet comme d'une perche	shùn shuǐ tuī zhōu biān zuò gāo	顺水推舟鞭做篙
shí yī	11	Position basse et dégager en trois techniques harmonisées	xià shì sān hé zì yóu zhāo	下势三合自由招
shí èr	12	Séparer l'eau à gauche et à droite et sauter la porte du dragon	zuǒ yòu fēn shuǐ lóng mén tiào	左右分水龙门跳
shí sān	13	Bian He ramène la pierre précieuse et le phénix retourne à son nid.	biàn hé xié shí fèng huán cháo	卞和携石凤还巢

### Tai Chi Dao Shu Sabre forme 13

ENCHAINEMENT SABRE

YANG SHI TAIJI DAO

POEME EN 13 VERS DU SABRE

Traduction du Chinois proposée par Isabelle Pernez et Philippe Denis

yī	1	La rencontre des sept étoiles et du tigre contrôle l'énergie du sabre	qī xīng kuà hǔ jiāo dāo shì	七星跨虎交刀势
èr	2	Déplacement, dégagement et déploiement coordonnés libèrent le coeur	téng nuó shǎn zhǎn yì qì yáng	腾挪闪展意气扬
sān	3	L'attention se porte à gauche, à droite ; l'ouverture se fait dans l'axe	zuǒ gù yòu pàn liǎng fēn zhāng	左顾右盼两分张
sì	4	La grue blanche en déployant ses ailes lumineuses ouvre à la conscience des cinq éléments	bái hè liàng chì wú xíng zhǎng	白鹤亮翅五行掌
wǔ	5	Le vent enroule la feuille de lotus dissimulant la fleur à l'intérieur	fēng juǎn hé huā yè lǐ cáng	风卷荷花叶里藏
liù	6	Les navettes lancées par la fille de jade fusent dans les huit directions	yù nǚ chuān suǒ bā fāng shì	玉女穿梭八方势
qī	7	Les trois étoiles se séparent se réunissent et librement se déploient	sān xīng kāi hé zì zhǔ zhāng	三星开合自主张
bā	8	Les deux pieds s'élèvent avant de frapper intensément le tigre	èr qǐ jiǎo lái dǎ hǔ shì	二起脚来打虎势
jiǔ	9	Le corps se déroule en biais et la jambe suspendue rencontre la main avec la délicatesse de deux canards mandarins amoureux	pī shēn xié guà yuān yāng jiǎo	披身斜挂鸳鸯脚
shí	10	En harmonie avec la courant, la barque est mise en mouvement et le fouet se change en perche	shùn shuǐ tuī zhōu biān zuò gāo	顺水推舟鞭做篙
shí yī	11	L'énergie étant abaissée, la combinaison des trois mouvements procurent la liberté	xià shì sān hé zì yóu zhāo	下势三合自由招
shí èr	12	Ecarter les flots à gauche et à droite permet l'accès au passage de la porte du dragon	zuǒ yòu fēn shuǐ lóng mén tiào	左右分水龙门跳
shí sān	13	Bian He présente la pierre de jade ; le phénix apaisé retourne au nid	biàn hé xié shí fèng huán cháo	卞和携石凤还巢