

1^{ère} Forme Ancienne style Chen - Laojia Yilu # 1

Première Partie

1	预备势	yù bèi shì	Préparation
2	太极起势	tài jí qǐ shì	Ouverture
3	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Le gardien céleste pile le mortier
4	懒扎衣	lǎn zā yī	Attacher le pan du vêtement avec indolence
5	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
6	单鞭	dān biān	Simple fouet
7	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Le gardien céleste pile le mortier
8	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
9	斜行	xié xíng	Marche en oblique
10	搂膝	lǒu xī	Envelopper le genou
11	拗步	ào bù	Pas en avant
12	斜行	xié xíng	Marche en oblique
13	搂膝	lǒu xī	Envelopper le genou
14	拗步	ào bù	Pas en avant
15	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	Coup de poing couvert par la main
16	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Le gardien céleste pile le mortier

Deuxième Partie

17	撇身拳	piě shēn quán	Draquer le corps avec les poings
18	青龙出水	qīng lóng chū shuǐ	Le dragon vert émerge de l'eau
19	双推手	shuāng tuī shǒu	Double frappe des paumes
20	肘底看拳	zhǒu dǐ kàn quán	Regarder le poing sous le coude
21	倒卷肱	dǎo juǎn gōng	Dérouler les bras sur l'arrière
22	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	La grue blanche déploie ses ailes
23	斜行	xié xíng	Marche en oblique
24	闪通背	shǎn tōng bēi	L'éclair traverse le dos
25	掩手肱拳	yǎn shǒu gōng quán	Coup de poing couvert par la main
26	六封四闭	liù fēng sì bì	Six verrouillages et quatre fermetures
27	单鞭	dān biān	Simple fouet

1^{ère} Forme Ancienne style Chen - Laojia Yilu # 2

Troisième Partie

- | | | | |
|----|------|--------------------|---|
| 28 | 云手 | yún shǒu | <i>Mouvoir les mains comme les nuages</i> |
| 29 | 高探马 | gāo tàn mǎ | <i>Flatter l'encolure du cheval</i> |
| 30 | 右擦脚 | yòu cā jiǎo | <i>Fraper le pied droit</i> |
| 31 | 左擦脚 | zuǒ cā jiǎo | <i>Fraper le pied gauche</i> |
| 32 | 左蹬一跟 | zuǒ dēng yī gēn | <i>Coup de talon gauche</i> |
| 33 | 前趟拗步 | qián tàng ào bù | <i>Avancer sur trois pas à contre hanche</i> |
| 34 | 击地捶 | jī dì chuí | <i>Coup de poing vers le sol</i> |
| 35 | 踢二起 | tī èr qǐ | <i>Double coup de pied sauté</i> |
| 36 | 护心拳 | hù xīn quán | <i>Le poing protège le cœur</i> |
| 37 | 旋风脚 | xuán fèng jiǎo | <i>Coup de pied cyclone</i> |
| 38 | 右蹬一跟 | yòu dēng yī gēn | <i>Fraper avec le talon droit</i> |
| 39 | 掩手肱拳 | yǎn shǒu gōng quán | <i>Coup de poing couvert par la main</i> |
| 40 | 小擒打 | xiǎo qín dá | <i>Petite saisie et Frappe</i> |
| 41 | 抱头推山 | bào tóu tuī shān | <i>Embrasser la tête et repousser la montagne</i> |
| 42 | 六封四闭 | liù fēng sì bì | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i> |
| 43 | 单鞭 | dān biān | <i>Simple fouet</i> |

Quatrième Partie

- | | | | |
|----|------|-----------------|---|
| 44 | 前招 | qián zhāo | <i>Parade avant</i> |
| 45 | 后招 | hòu zhāo | <i>Parade arrière</i> |
| 46 | 野马分鬃 | yě mǎ fēn zōng | <i>Séparer la crinière du cheval sauvage</i> |
| 47 | 六封四闭 | liù fēng sì bì | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i> |
| 48 | 单鞭 | dān biān | <i>Simple fouet</i> |
| 49 | 玉女穿梭 | yù nǚ chuān suō | <i>La fille de jade lance la navette</i> |
| 50 | 揽扎衣 | lǎn zā yī | <i>Attacher le pan du vêtement avec indolence</i> |
| 51 | 六封四闭 | liù fēng sì bì | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i> |
| 52 | 单鞭 | dān biān | <i>Simple fouet</i> |

1^{ère} Forme Ancienne style Chen - Laojia Yilu # 3

Cinquième Partie

- | | | | |
|----|--------|----------------------|---|
| 53 | 云手 | yún shǒu | <i>Mouvoir les mains comme les nuages</i> |
| 54 | 摆脚踏叉 | bǎi jiǎo diē chā | <i>Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche</i> |
| 55 | 左右金鸡独立 | zuǒ yòu jīn jī dú lì | <i>Le coq d'or sur une patte à gauche et à droite</i> |
| 56 | 倒卷肱 | dǎo juǎn gōng | <i>Dérouter les bras sur l'arrière</i> |
| 57 | 白鹤亮翅 | bái hè liàng chì | <i>La grue blanche déploie ses ailes</i> |
| 58 | 斜行 | xié xíng | <i>Marche en oblique</i> |
| 59 | 闪通背 | shǎn tōng bēi | <i>L'éclair traverse le dos</i> |
| 60 | 掩手肱拳 | yǎn shǒu gōng quán | <i>Coup de poing couvert par la main</i> |
| 61 | 六封四闭 | liù fēng sì bì | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i> |
| 62 | 单鞭 | dān biān | <i>Simple fouet</i> |

Sixième Partie

- | | | | |
|----|------|------------------|--|
| 63 | 云手 | yún shǒu | <i>Mouvoir les mains comme les nuages</i> |
| 64 | 高探马 | gāo tàn mǎ | <i>Flatter l'encolure du cheval</i> |
| 65 | 十字脚 | shí zì jiǎo | <i>Croiser les pieds et balayer le lotus</i> |
| 66 | 指裆捶 | zhǐ dāng chuí | <i>Coup de poing vers le bas-ventre</i> |
| 67 | 猿猴探果 | yuán hóu tàn guǒ | <i>Le singe offre un fruit</i> |
| 68 | 六封四闭 | liù fēng sì bì | <i>Six verrouillages et quatre fermetures</i> |
| 69 | 单鞭 | dān biān | <i>Simple fouet</i> |
| 70 | 雀地龙 | què dì lóng | <i>Le dragon rampant au sol</i> |
| 71 | 上步七星 | shàng bù qī xīng | <i>Pas en avant et former les sept étoiles</i> |
| 72 | 下步跨虎 | xià bù kuà hǔ | <i>Reculer et chevaucher le tigre</i> |
| 73 | 双摆莲 | shuāng bǎi lián | <i>Balayer le lotus deux fois</i> |
| 74 | 当头炮 | dāng tóu pào | <i>Le canon sur la tête</i> |
| 75 | 金刚捣碓 | jīn gāng dǎo duì | <i>Le gardien céleste pile le mortier</i> |
| 76 | 太极收势 | tài jí shōu shì | <i>Fermeture de la forme</i> |