

# TAIJI SABRE (*TAIJIDAO*), 揚家老架太極刀

## 1<sup>ère</sup> SEQUENCE :

### 01. La salutation du sabre (*xing dao li shi*) (平立抱刀)

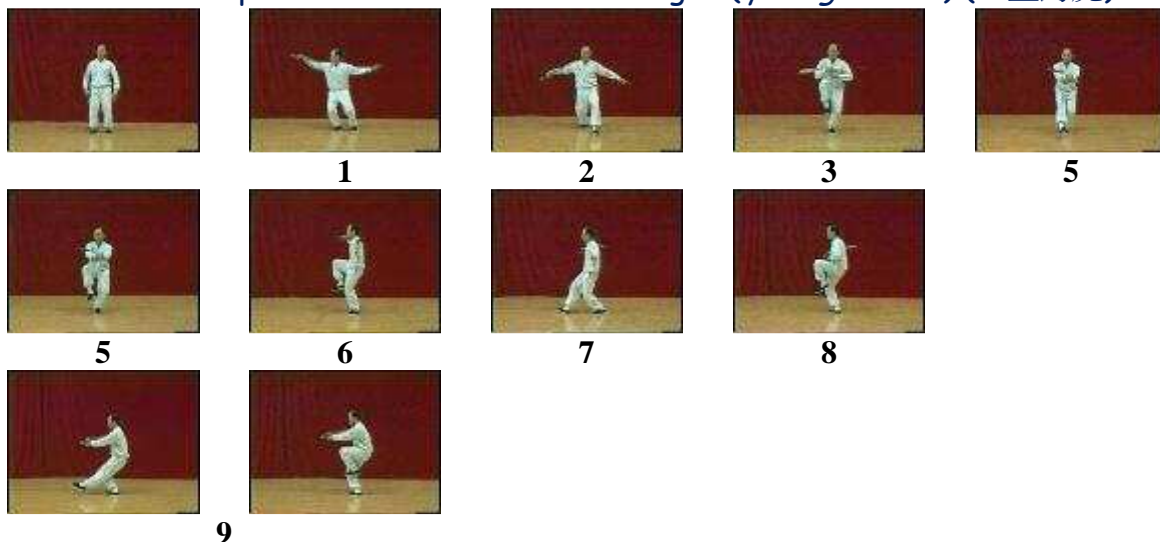
- (1) pivoter sur le talon droit vers l'extérieur en portant le poids du corps sur la jambe droite
- (2) faire la salutation du sabre

### 02. La posture *wuji* du Taiji sabre (*bao dao wu ji*) (抱刀無極)



- (1) avancer le pied gauche d'un petit pas et ramener le pied droit parallèle au pied gauche en abaissant les mains

### 03. Former les sept étoiles et chevaucher le tigre (*qi xing kua hu*) (七星跨虎)



- (1) élever les mains devant le front
- (2) écarter les bras en pivotant sur le talon droit vers l'extérieur de 60°
- (3) piétiner avec le pied gauche vers 12h
- (4) porter le poids du corps sur la jambe gauche en abaissant les mains
- (5) donner un coup avec la pointe du pied droit vers l'avant (12h) en formant les sept étoiles
- (6) abaisser le talon droit et pivoter sur le talon gauche vers la droite de 90° en écartant les bras (3h)
- (7) piétiner avec le pied droit vers 3h
- (8) porter le poids du corps sur la jambe droite en abaissant les mains
- (9) donner un coup avec la pointe du pied gauche vers l'avant (3h) en formant les sept étoiles

04. La grue blanche déploie ses ailes (*bai he liang che*) (白鶴亮翅)



1



2

- (1) reculer d'un pas du pied gauche
- (2) la grue blanche déploie ses ailes