

**十三步摇****Shísān bù yáo****Treize Pas Chancelants**

- |     |                       |                       |   |
|-----|-----------------------|-----------------------|---|
| 1:  | 预备式                   | Yùbèi shì             | Cérémonie de préparation                      |
| 2:  | 请拳起势                  | Qǐng quán qǐ shì      | Salut d'ouverture                             |
| 3:  | 半月沉江                  | Bànyuè chén jiāng     | La demi lune s'enfonce dans la rivière        |
| 4:  | 孩儿捧花                  | Háier pěng huā        | L'enfant offre la fleur                       |
| 5:  | 双枝昭阳                  | Shuāng zhī zhāo yáng  | Les branches jumelles se déploient            |
| 6:  | 青龙出水                  | Qīnglóng chūshuǐ      | Le dragon vert sort de l'eau                  |
| 7:  | 双枝昭阳                  | Shuāng zhī zhāo yáng  | Les branches jumelles se déploient            |
| 8:  | 双龙探海                  | Shuānglóng tàn hǎi    | Les dragons jumeaux explorent la mer          |
| 9:  | 双枝昭阳<br>(Répétez)     | Shuāng zhī zhāo yáng  | Les branches jumelles se déploient            |
| 10: | 青龙出水                  | Qīnglóng chūshuǐ      | Le dragon vert sort de l'eau                  |
| 11: | 一枝梅花                  | Yīzhī méihuā          | La branche de prunier en fleur                |
| 12: | 左右镖掌                  | Zuǒyòu biāo zhǎng     | La fléchette de la paume gauche et droite     |
| 13: | 左利刀削竹                 | Zuǒ lì dāo xuē zhú    | Le couteau gauche écorce le bambou            |
| 14: | 右利刀削竹                 | Yòu lì dāo xuē zhú    | Le couteau droit écorce le bambou             |
| 15: | 双枝昭阳                  | Shuāng zhī zhāo yáng  | Les branches jumelles se déploient            |
| 16: | 青龙出水                  | Qīnglóng chūshuǐ      | Le dragon vert sort l'eau                     |
| 17: | 一枝梅花                  | Yīzhī méihuā          | La branche de prunier en fleur                |
| 18: | 左右镖掌                  | Zuǒyòu biāo zhǎng     | La fléchette de la paume gauche et droite     |
| 19: | 左右利刀削竹                | Zuǒyòu lì dāo xuē zhú | Le couteau gauche et droit écorce le bambou   |
| 20: | 双枝昭阳                  | Shuāng zhī zhāo yáng  | Les branches jumelles se déploient            |
| 21: | 右青龙出水                 | Yòu qīnglóng chūshuǐ  | Le dragon vert de droite sort de l'eau        |
| 22: | 左青龙出水                 | Zuǒ qīnglóng chūshuǐ  | Le dragon vert de gauche sort l'eau           |
| 23: | 右青龙出水                 | Yòu qīnglóng chūshuǐ  | Le dragon vert de droite sort de l'eau        |
| 24: | 一枝梅花                  | Yīzhī méihuā          | La branche de prunier en fleur                |
| 25: | 白鹤扫翅                  | Báihè sǎo chì         | La grue blanche balaye son aile               |
| 26: | 青龙滚水                  | Qīnglóng gǔnshuǐ      | Le dragon vert roule / fait bouillonner l'eau |
| 27: | 青龙出水                  | Qīnglóng chūshuǐ      | Le dragon vert sort de l'eau                  |
| 28: | 猛虎洗爪<br>(Répétez x 2) | Měng hǔ xǐ zhǎo       | La tigre féroce lave ses griffes              |

29:	白鹤扫翅	Báihè sǎo chì	La grue blanche balaye son aile
30:	青龙滚水	Qīnglóng gǔnshuǐ	Le dragon vert roule / fait bouillonner l'eau
31:	回马一鞭	Huí mǎ yī biān	Retour à cheval, simple fouet
32:	狸猫洗脸	Límāo xǐliǎn	Le chat-léopard lave son visage
33:	白鹤献爪	Báihè xiàn zhǎo	La grue blanche expose ses griffes
34:	收式请拳	Shōu shì qǐng quán	Salut de fermeture
35:	半月沉江	Bànyuè chén jiāng	La demi lune s'enfonce dans la rivière
36:	收式	Shōu shì	Cérémonie de fermeture