

STAGES D'ECOLE ADTAO 2017-2018

EVENTAIL

TAI CHI CHUAN

Forme 26

太极拳

Dimanche 17 septembre 2017

Dimanche 10 décembre 2017

Dimanche 11 février 2018

Au gymnase du Déristé de CUSTINES

09h00 – 16h30

DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- Etude de l'éventail et de la **forme 52**
- Travail à deux et applications martiales
- Révision sabre et épée pour les confirmés



DIMANCHE APRES-MIDI (13h30 - 16h30)

- Etude du **style Yang**
- Approfondissement technique et applications martiales
- Finition et précision des mouvements, effectués G/D et demi-tour
- Enchaînement de 2 ou 3 techniques tirées au sort
- Etude de la **forme 26**
- **Principes théoriques** du Tai Chi Chuan.
- **Bases pédagogiques.**