

## STAGES DE L'ECOLE ADTAO 2019-2020

# EVENTAIL TAI CHI CHUAN



## 太极拳

**Dimanche 22 septembre 2019**

**Dimanche 15 décembre 2019**

**Dimanche 22 mars 2020**

**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
  
- Préparation aux **passages de grades** (ADTAO et FFK)
  
- **Principes théoriques** du Tai Chi Chuan.
  
- **Bases pédagogiques.**