

STAGES D'ECOLE ADTAO 2018-2019

EVENTAIL TAI CHI CHUAN

太极拳



Dimanche 16 septembre 2018

Dimanche 16 décembre 2018

Dimanche 17 mars 2019

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.**