

**STAGES D'ECOLE ADTAO 2018-2019**

# **POUSSEES DES MAINS TAI CHI COMBAT**

推手



**Dimanche 18 novembre 2018**

**Dimanche 3 février 2019**

**Dimanche 7 avril 2019**

**Au gymnase du Déristé de CUSTINES  
09h00 – 16h30**

**DIMANCHE MATIN** (09h00 - 12h00)

- **Tai Chi Combat - cours 1**  
Bases traditionnelles, cours commun pour tous.
- **Tai Chi Combat - cours 2**

Cours séparés en deux groupes : module **technique** et module **sportif**. Une licence fédérale ou un certificat médical autorisant la pratique des arts martiaux et une bonne condition physique sont indispensables pour participer au module sportif de Tai Chi Combat.



*Initiation aux techniques de base des arts martiaux et des sports de combat, le Tai Chi Combat permet d'améliorer sa condition physique et d'étudier les applications martiales du Tai Chi Chuan dans un cadre proche du combat et de la self défense.*

**DIMANCHE APRES-MIDI** (13h30 - 16h30)

- **Poussée des mains (TUI SHOU).**
  - Les 9 poussées de base (une main et deux mains)
  - SI ZHEN TUI SHOU et SI YU TUI SHOU
  - Pas fixes et pas mobiles, les huit potentiels, TS libre
- **Pédagogie et Principes théoriques** du Tai Chi Chuan

*La poussée des mains (TUI SHOU) fait partie de l'apprentissage du TAI CHI CHUAN et permet d'en comprendre les principes fondamentaux. Grâce à la pratique à deux, les sensations sont développées, les mouvements mieux coordonnés et le corps assoupli.*