

# FORMATION EN VIDEO (12 COURS)

## TAI JI QUAN



### COURS DE TAI CHI CHUAN N°1

Ce premier cours inaugure notre série de vidéos destinées à maîtriser les bases du TAI JI QUAN. C'est l'un des plus importants car il décrit précisément la posture sur laquelle s'appuie la majorité des techniques.

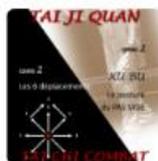
□ 12 €



### COURS DE TAI CHI COMBAT N°1

Ce premier cours aborde un des fondamentaux des arts martiaux : une bonne pratique passe par de bons appuis. D'où l'importance du travail approfondi des postures fondamentales, associées à 3 frappes de base, dont le coup de poing direct traditionnel.

□ 15 €



### COURS DE TAI CHI CHUAN N°2

Cette vidéo regroupe le 2° cours de TAI JI QUAN et le 2° cours de TAI CHI COMBAT et s'adresse aux pratiquants des deux disciplines. Le travail des 6 déplacements et de la position XU BU facilitera votre ancrage et vos applications martiales.

□ 18 €

## TAI JI QUAN



### COURS DE TAI CHI CHUAN N°3

La plupart des techniques de TAI JI QUAN sont portées par des arcs de cercle. Ce sont ces figures que nous allons commencer à étudier, avec les deux premiers mouvements de base de notre école.

□ 15 €



### COURS DE TAI CHI COMBAT N°3

La plupart des techniques de TAI JI QUAN sont portées par des arcs de cercle. Ce sont ces figures (parfois appelés les 9 blocages) que nous allons commencer à étudier, avec les deux premiers mouvements de base de notre école.

□ 15 €

## TAI JI QUAN



### COURS DE TAI CHI CHUAN N°4

On poursuit l'étude des mouvements de base de notre école avec les arcs de cercle (ou blocages) 3 et 4, qui sont reliés à de nombreuses techniques de TAI JI QUAN, comme simple fouet, brosser le genou, les nuages ...

□ 12 €



### COURS DE TAI CHI COMBAT N°4

Les mouvements 3 et 4 sont parmi les plus naturels et portent de nombreuses techniques de TAI JI QUAN. Dégagements de saisie, blocages ou projections, découvrez comment les utiliser en tai chi combat.

□ 15 €

## TAI JI QUAN



### COURS DE TAI CHI CHUAN N°5

Complément du cours n°4, ce coffret regroupe l'étude de 4 techniques reposant sur les mouvements de base 3 et 4. En reliant les étapes du mouvement et du déplacement, vous apprendrez à vous installer dans la posture et à vous déplacer.

□ 21 €



### COURS DE TAI CHI COMBAT N°5

Avec ce 5ème cours de tai chi combat, nous ouvrons une parenthèse dans les techniques traditionnelles pour présenter 5 frappes de poing et 5 interceptions communes à de nombreux systèmes modernes (sports de combat, self-défense, ...).

□ 18 €



### COURS DE TAI CHI CHUAN N°6

Les contrôles poignet/coude et la posture du « ballon » sont très répandus dans la pratique, deux mouvements de base y sont consacrés. Vous verrez comment les deux interceptions 5 et 6 se caractérisent par l'absorption et le glissement arrière.

□ 9 €

## TAI JI QUAN



### COURS DE TAI CHI CHUAN N°7

Ce cours regroupe les 3 derniers mouvements et leur relation avec les principales techniques de TAI JI QUAN. Chacune des parties aborde un mouvement et comporte des éducatifs pour mieux réaliser les enchaînements et les applications martiales.

□ 15 €



### COURS DE TAI CHI COMBAT N°7

Ce cours regroupe les 3 derniers mouvements et leur relation avec les principales techniques de TAI JI QUAN. Chacune des parties aborde un mouvement et comporte des éducatifs pour mieux réaliser les FIGURES de TAI CHI COMBAT et leurs applications.

□ 21 €



### COFFRET TAI CHI CHUAN

Formation complète regroupant les cours 1 à 7.

□ 89 €



### COFFRET TAI CHI COMBAT

Formation complète regroupant les cours 1 à 7.

□ 99 €



### FORMATION COMPLETE

Les bases des deux disciplines en 12 cours.

□ 180 €

## POUR COMMANDER

Cochez la (ou les) vidéo(s) que vous souhaitez télécharger. Renvoyez-nous par e-mail ou par voie postale votre fiche dûment complétée.

Si vous êtes adhérent(e) à ADTAO, veuillez tenir compte des tarifs suivants :



**COFFRET TAI CHI CHUAN**  
Offre adhérents ADTAO

69 €



**COFFRET TAI CHI COMBAT**  
Offre adhérents ADTAO

79 €



**FORMATION COMPLETE**

Les bases des deux disciplines en 12 cours.  
Offre adhérents ADTAO

120 €

**Renvoyer ce bon de commande à :**

ADTAO 2 rue de l'hôtel de ville 54 670 CUSTINES

adtao@live.fr

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

**Je joins la somme de \_\_\_\_\_ € par :**

**CHEQUE Numéro :** \_\_\_\_\_ à l'ordre d'ADTAO

**VIREMENT : IBAN N° :** FR76 3008 7336 0300 0461 6330 110 ; **BIC :** CMCIFRPP *(merci de préciser votre nom et le motif lors du virement)*

Date : / /

Signature