

FORMATION VIDEO

TAI JI QUAN

12 COURS

FORMATION
COMPLETE

TAI CHI COMBAT



太極拳

Voix additionnelle : Joëlle WISSER

Textes, réalisation et montage: : Yannick COSTANZA

Tous droits réservés pour tous pays

©ADTAO Editions

ADTAO Editions

2 rue de l'hôtel de ville

54 670 CUSTINES

Imprimé par LOR'NUMERIQUE

54272 PULNOY

Dépôt légal : novembre 2022

ISBN 978-2-4933-7915-3

*Cette formation porte sur **LES BASES DU TAI JI QUAN ET DU TAICHI COMBAT**. Elle s'appuie sur la méthode de l'école ADTAO avec le travail de 3 positions traditionnelles, 6 déplacements et 9 mouvements simples (arcs de cercle).*

Seuls les aspects moteurs de la pratique, la pédagogie et la précision du geste y sont abordés. Les subtilités techniques et internes du TAI JI QUAN sont quant à elles traitées en cours et en stages.

*Vous trouverez dans ce volume des exercices à répéter, accompagnés d'explications, de démonstrations et d'applications martiales. Les techniques y sont présentées de façon progressive et condensée, **CHAQUE COURS REPRÉSENTANT PLUSIEURS HEURES DE PRATIQUE ET DE RÉPÉTITIONS.***

Une méthode pour renforcer vos bases, vous accompagner dans votre apprentissage si vous débutez, ou encore vous fournir des éducatifs à intégrer dans vos séances si vous enseignez.

FORMATION VIDEO

TAIJI QUAN

FORMATION COMPLETE

APPRENDRE
ET ENSEIGNER LES BASES

COURS 1 à 7

POSTURES

DÉPLACEMENTS

9 MOUVEMENTS

ADTAO
FORMATIONS



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.



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.



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.



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 ...



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.



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.



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.

FORMATION VIDEO

TAI JI QUAN

COURS *1*

GONG BU

La posture ARC et FLECHE

The logo for ADTAO FORMATIONS features a stylized golden tree or plant icon above the text 'ADTAO' in a bold, black, sans-serif font. Below 'ADTAO', the word 'FORMATIONS' is written in a smaller, red, sans-serif font.

ADTAO
FORMATIONS

La position ARC et FLECHE

GONG BU

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.

EN MAÎTRISANT LES DEUX LEÇONS, VOS MOUVEMENTS DE TAI CHI SERONT PLUS SOLIDES ET MIEUX ASSURÉS, AMÉLIORANT VOTRE ÉQUILIBRE ET VOTRE TONICITÉ.

PARTIE 1

Présentation de la posture

Installation vers l'avant

Installation vers le côté et demi-tour

Éducatifs, points importants et erreurs à éviter

PARTIE 2

Déplacement avant

Détail et décomposition de la marche

Les variantes de déplacement



ISBN 978-2-4933-7902-3



FORMATION VIDEO

TAI JI QUAN

COURS 2

COURS 2

Les 6 déplacements



XU BU

La posture
du PAS VIDE

TAI CHI COMBAT

ADTAO
FORMATIONS

La position PAS VIDE

XU BU

LES 6 DÉPLACEMENTS

CETTE VIDÉO REGROUPE LE 2^{ÈME} COURS DE TAI JI QUAN ET LE 2^{ÈME} COURS DE TAI CHI COMBAT. ILS ONT EN COMMUN L'ÉTUDE DE LA POSITION XU BU ET S'ADRESSENT AUX PRATIQUANTS DES DEUX DISCIPLINES. LES 6 DÉPLACEMENTS PERMETTENT DE MIEUX COMPRENDRE LES APPLICATIONS MARTIALES DE TAI JI QUAN ET RENTRENT DANS LES BASES DU PROGRAMME DE L'ÉCOLE ADTAO.

PARTIE 1

Présentation et installation dans la posture XU BU

Déplacement arrière

Déplacement avant et demi-tour

Transition entre les postures GONG BU et XU BU

PARTIE 2

Présentation du TAI CHI COMBAT
Introduction aux 8 portes et 5 pas (SHI SAN SHI)

Les postures WU JI et XU BU

Enchaînement des 6 déplacements



ISBN 978-2-4933-7903-0



9 782493 379030

FORMATION VIDEO

TAI JI QUAN

COURS 3

MOUVEMENTS 1 - 2



Les mouvements de base de l'école ADTAO

MOUVEMENTS 1-2

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.

APRÈS AVOIR TRAVAILLÉ ET ENCHAÎNÉ CES DEUX MOUVEMENTS, VOUS DÉCOUVRIREZ DES ÉDUCATIFS ET QUELQUES TECHNIQUES OÙ ILS SONT UTILISÉS, FACILITANT VOTRE PRATIQUE DU TAI JI QUAN.

PARTIE 1

Présentation du système des 9 mouvements

Construction et enchaînement des mouvements 1 et 2

Les variantes du mouvement 1

Points importants et erreurs à éviter

PARTIE 2

Les étapes du déplacement liés aux mouvements 1 et 2

Exemples d'utilisation dans les enchaînements de TAI JI QUAN :

Forme 16 : *BAN LAN CHUI*

Forme 26 : *BAI SHI TU XIN*

Forme 48 : *PIE SHEN CHUI*



ISBN 978-2-4933-7904-7



FORMATION VIDEO

TAI JI QUAN

COURS 4

MOUVEMENTS 3 - 4

ADTAO
FORMATIONS

Les mouvements de base de l'école ADTAO

MOUVEMENTS 3- 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* ...

APRÈS AVOIR TRAVAILLÉ TOUS LES ÉDUCATIFS, VOUS POURREZ APPROFONDIR LA PRATIQUE DES TECHNIQUE DE *TAI JI QUAN* OÙ ILS SONT UTILISÉS.

PARTIE 1

Présentation des mouvements 3 et 4
Enchaînement des mouvements 1 à 4
Les variantes des mouvements 3 et 4
Points importants et erreurs à éviter

PARTIE 2

Exercices préparatoires pour :

Simple fouet (*DAN BIAN*)
Brosser le genou (*LOU XI AO BU*)



ISBN 978-2-4933-7906-1



FORMATION VIDEO

TAI JI QUAN

COURS 5

YUN SHOU

Nuages

DAN BIAN

Simple fouet

BAN LAN CHUI

Deux blocages et coup de poing

LOU XI

AO BU

Brosser le genou

ADTAO
FORMATIONS

Les mouvements de base de l'école ADTAO

Exemple de techniques portées par les

MOUVEMENTS 3 et 4

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, À VOUS DÉPLACER ET À FAIRE DEMI-TOUR. CHAQUE TECHNIQUE EST PRÉSENTÉE AVEC SES ÉDUCATIFS ET SES PRINCIPALES APPLICATIONS MARTIALES.

COURS 5 A 00:00

Bouger les mains comme des nuages

COURS 5 B 07:44

Simple fouet

COURS 5 C 12:29

Brosser le genou

COURS 5 D 18:18

Deux blocages et coup de poing



ISBN 978-2-4933-7908-5



9 782493 379085

FORMATION VIDEO

TAI JI QUAN

YE MA
FEN ZONG

PENG

COURS 6

MOUVEMENTS 5-6

TAI CHI COMBAT

ADTAO
FORMATIONS

Les mouvements de base de l'école ADTAO

MOUVEMENTS 5- 6

LES CONTRÔLES POIGNET/COUDE ET LA POSTURE DU « BALLON » SONT TRÈS RÉPANDUS DANS LA PRATIQUE, C'EST POURQUOI DEUX MOUVEMENTS DE BASE Y SONT CONSACRÉS. VOUS VERREZ COMMENT LES DEUX INTERCEPTIONS 5 ET 6 SE CARACTÉRISENT PAR L'ABSORPTION ET LE GLISSEMENT VERS L'ARRIÈRE. VOUS ÉTUDIÉREZ ENSUITE DEUX TECHNIQUES FONDAMENTALES PORTÉES PAR CES MOUVEMENTS : *PARER ET SÉPARER LA CRINIÈRE DU CHEVAL*.

PARTIE 1 00:00

Étude du 5^{ème} mouvement

Educatifs, applications martiales et relations au principe *LU*

PARTIE 2 03:21

Étude du 6^{ème} mouvement

Enchaînement des mouvements 1 à 6

PARTIE 3 06:52

PENG / YE MA FEN ZONG : technique, coordination et applications martiales, ...



ISBN 978-2-4933-7910-8



9 782493 379108

FORMATION VIDEO

TAI JI QUAN

COURS 7

MOUVEMENTS 7-8-9

ADTAO
FORMATIONS

Les mouvements de base de l'école ADTAO

MOUVEMENTS 7- 8 - 9

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.

A LA FIN DE CETTE VIDÉO, VOUS SAUREZ ENCHAÎNER LES 9 MOUVEMENTS DE L'ÉCOLE ET LES UTILISER POUR AMÉLIORER VOTRE PRATIQUE DU *TAI JI QUAN*.

PARTIE 1 00:00

Etude du 7^{ème} mouvement

CHUAN SUO (La fille de jade lance la navette)

WAN GONG SHE HU (tirer à l'arc sur le tigre)

PARTIE 2 06:27

Etude du 8^{ème} mouvement

BAI HE LIANG CHI (la grue blanche déploie ses ailes)

SHAN TONG BI (lancer l'éventail)

PARTIE 3 14:15

Etude du 9^{ème} mouvement

LU JI SHI (tirer presser)

Transitions dans les formes 42 - 48

ISBN 978-2-4933-7911-5



9 782493 379115

FORMATION VIDEO

TAI CHI COMBAT

FORMATION COMPLETE

TECHNIQUES MARTIALES
MODERNES ET TRADITIONNELLES

COURS 1 à 7
Les bases

9 BLOCAGES
ET 6 DÉPLACEMENTS

APPLICATIONS MARTIALES DE
TAI JI QUAN

ADTAO
FORMATIONS



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.



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.



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.



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.



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, ...).



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.



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.

FORMATION VIDEO

TAICHI COMBAT

COURS 1

Coup de poing direct
en *MA BU*

Enchaînements en

3 POSTURES

ADTAO
FORMATIONS

Enchaînements en trois positions

MA BU

XU BU

GONG BU

Coup de poing direct TRADITIONNEL

CE PREMIER COURS ABORDE UN DES FONDAMENTAUX DES ARTS MARTIAUX : UNE BONNE PRATIQUE PASSE PAR DE BONS APPUIS. D'OÙ L'IMPORTANCE DE COMMENCER PAR LE TRAVAIL APPROFONDI DES POSTURES TRADITIONNELLES, ASSOCIÉES À 3 FRAPPES (POING DIRECT/FOUETTÉ, PIED DIRECT), DANS DE PETITS ENCHAÎNEMENTS FACILES À MÉMORISER.

PARTIE 1

Coup de poing direct : les 9 règles à respecter

Travail postural en MA BU

Enchaînement des 9 coups de poing

PARTIE 2

Transition entre les positions MA BU et GONG BU

Frappe de poing direct en GONG BU

Coup de poing fouetté



PARTIE 3

Mémoriser et répéter 3 enchaînements

ISBN 978-2-4933-7901-6



FORMATION VIDEO

TAICHI COMBAT

COURS 3

MOUVEMENTS 1 - 2



Les mouvements de base de l'école ADTAO

MOUVEMENTS 1 - 2

LA PLUPART DES TECHNIQUES DE TAI JI QUAN SONT PORTÉES PAR DES ARCS DE CERCLE. CE SONT CÉS FIGURES (PARFOIS APPELÉS LES 9 BLOCAGES) QUE NOUS ALLONS COMMENCER À ÉTUDIER, AVEC LES DEUX PREMIERS MOUVEMENTS DE BASE DE NOTRE ÉCOLE.

DE NOMBREUX ÉDUCATIFS VONT AIDERONT À AMÉLIORER VOTRE GESTE ASSOCIÉ AU DÉPLACEMENT ET À DÉVELOPPER L'EFFICACITÉ DE VOS APPLICATIONS MARTIALES.

PARTIE 1

Présentation du système et des éducatifs avec bâtons courts

Travail à deux en *MA BU*

Blocages associés aux déplacements

Enchaînement des mouvements 1 et 2

PARTIE 2

Applications martiales

Dégagement de saisie et projection

FIGURES de taichi combat

Enchaînement en 3 postures
avec les mouvements 1 et 2 (DRILL 1)



ISBN 978-2-4933-7905-4



FORMATION VIDEO

TAICHI COMBAT



COURS 4

MOUVEMENTS 3 - 4

ADTAO
FORMATIONS

Les mouvements de base de l'école ADTAO

MOUVEMENTS 3 - 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.

CETTE VIDÉO PRÉSENTE DE TRÈS NOMBREUX EXERCICES QU'IL CONVIENDRA DE RÉPÉTER POUR ENSUITE CONSTRUIRE LES APPLICATIONS MARTIALES CORRESPONDANTES. LES DEUX PARTIES COMPORTENT DES FIGURES DE TAI CHI COMBAT (COMBINAISON DES MOUVEMENTS DE BASE ET DES DÉPLACEMENTS).

PARTIE 1

Construction du blocage 3 et de ses VARIANTES

Travail à deux et éducatifs à pas fixe et en déplacement

Applications martiales du mouvement 3

Enchaînement des mouvements 1 à 3, seul et à deux

DRILL 4 (à partir des mouvements 1-2-3)

PARTIE 2

Le mouvement 4 et ses VARIANTES

Educatifs et applications martiales

Liaison des mouvements 3 et 4

Enchaînement des mouvements 1 à 4, seul et à deux

DRILL 2 (mouvements 3 et 4)

TAI CHI COMBAT

TECHNIQUES
MARTIALES
TRADITIONNELLES

MOUVEMENT 3



ISBN 978-2-4933-7907-8



FORMATION VIDEO

TAICHI COMBAT



COURS 5

5 frappes de poing

5 blocages/interceptions

ADTAO
FORMATIONS

Techniques modernes de l'école ADTAO

5 COUPS DE POING ET 5 INTERCEPTIONS

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, ...). AVEC L'AIDE DE GREGORY NEIS, VOUS APPRENDREZ À LES ENCHAÎNER ET À LES COMBINER.

PARTIE 1 00:00

Coup de poing direct (jab, cross)

Crochet

Uppercut

Poing fouetté

Poing vertical ou « marteau »

Enchaînement des 5 frappes de poing

PARTIE 2 09:12

5 interceptions (blocages, esquives)

Enchaînement des 5 interceptions

Enchaînement à deux des 5 frappes et des 5 interceptions



ISBN 978-2-4933-7909-2



FORMATION VIDEO

TAICHI COMBAT

COURS 7

MOUVEMENTS 7 - 8 - 9

ADTAO
FORMATIONS

Les mouvements de base de l'école ADTAO

MOUVEMENTS 7-8-9

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 MARTIALES (DÉGAGEMENTS DE SAISIES, INTERCEPTIONS...).

A LA FIN DE CETTE VIDÉO, VOUS SAUREZ ENCHAÎNER LES 9 MOUVEMENTS, LES COMBINER AVEC LES 6 DÉPLACEMENTS ET LES UTILISER EN TAI CHI COMBAT.

PARTIE 1 00:00

Etude du 7^{ème} mouvement

CHUAN SUO (La fille de jade tisse et lance la navette)

WAN GONG SHE HU (tirer à l'arc sur le tigre)

PARTIE 2 08:20

Etude du 8^{ème} mouvement

BAI HE LIANG CHI (la grue blanche déploie ses ailes)

FEN / DENG JIAO (deux formes de coup de pied direct)

SHAN TONG BI (lancer l'éventail)

PI PA SHI (jouer du pipa)

PARTIE 3 16:02

Etude du 9^{ème} mouvement

LU JI SHI (tirer presser)

Relations postures traditionnelles / postures modernes

ISBN 978-2-4933-7912-2



9 782493 379122

太極拳

Ecole ADTAO

FORMATION

COMPLETE

FORMATION COMPLETE



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.



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.



COURS DE TAI CHI CHUAN N°2

Cette vidéo regroupe le 2^e cours de TAI JI QUAN et le 2^e 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.



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.



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.



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 ...



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.



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.



COURS DE TAI CHI COMBAT N°5

Avec ce 5^{ème} 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, ...).



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.



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.



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.

ADTAO
FORMATIONS

ISBN 978-2-4933-7915-3



9 782493 379153