

# TAI JI QUAN

## STAGES

### APPROFONDISSEMENT - FORMATIONS

## 太极拳

Samedi 18 novembre 2023

Samedi 17 février 2024

Samedi 25 mai 2024

Au gymnase du Déristé de **CUSTINES**

09h00 – 12h00

13h30 – 16h30

#### SAMEDI MATIN (09h00 - 12h00)

- **Théorie et pédagogie** du Tai Ji Quan
- **Approfondissement technique** des mouvements de Tai Ji Quan
  - Applications martiales
  - Finition et précision des mouvements, G/D et demi-tour
  - Enchaînement de 2 ou 3 techniques

#### SAMEDI APRES-MIDI (13h30 - 16h30)

##### Étude des enchaînements à mains nues de Tai Ji Quan

- BA FA WU BU
- Formes de bases : 8 ; 16 ; 24
- Formes avancées : 26 ; 42 et 48

Il n'est pas nécessaire de connaître tous ces enchaînements, chaque stagiaire construira son apprentissage selon ses besoins (progression personnelle, préparation d'examens, ...)



WUSHU  
FFK



Ville de CUSTINES



ADTAO  
FORMATIONS

www.adtao.org  
06 62 12 26 54