

TUI SHOU 推手

POUSSEE DES MAINS



Dimanche 19 novembre 2023

Dimanche 18 février 2024

Dimanche 26 mai 2024

Au gymnase du Déristé de CUSTINES

09h00 – 12h00

13h30 – 16h30

MATIN (09h00 - 12h00)

- **Tui Shou de bases**
5 poussées à une main et 4 poussées à deux mains
SI ZHEN TUI SHOU / SI YU TUI SHOU
Tourner, se déplacer
- **Principes théoriques** du Tai Ji Quan et de la poussée des mains

APRES-MIDI (13h30 - 16h30)

- **Applications martiales de Tai Ji Quan**
- Tourner, se déplacer
- **Les huit potentiels**
- Étude et transformations
- **Enchaînement à deux de Tai Ji Quan en 9 mouvements**
- Basé sur *Ban Lan Chui* et deux piqués



**WUSHU
FFK**



Ville de CUSTINES



**ADTAO
FORMATIONS**

**www.adtao.org
06 62 12 26 54**