

Association Le Tai Chi du Bocage & ARTAA

Stage Tous niveaux Tai chi chuan et bâton long

Animation Michel Dussauchoy

Coutances AOUT 2016

Séances TAI CHI CHUAN

- Vendredi 17H- 19H
 - Fondamentaux
 - Postures
 - Respiration
 - Marches et cercles de base
 - 1° partie forme longue en 108 mouvements
- Samedi 10H-12H
 - 1° partie forme longue en 108 mouvements
 - Etude systématique de 5 applications majeures de la 1° partie
 - Aller-retour solo et duo sur attaque lancée ou saisie
 - Etude des Tui Shou de base (mains collantes)
- Samedi 17H30-19H
 - 1° partie forme longue en 108 mouvements
 - Etude systématique de 5 applications majeures de la 1° partie
 - Aller-retour solo/ duo avec applications placées dans les Tui Shou
 - Initiation à la forme rapide 1° partie école Yang (Poing Canon - Pao Chui)

Séances BATON LONG

- Samedi : 15H30-17H
 - Etude des 13 cercles de base niveau 1
 - En solo, marches, en duo
 - Enchaînement des 13 cercles en statique
 - Initiation aux bâtons collants
- Dimanche : 10H-12H
 - Etude des 13 cercles de base niveau 2
 - Taolu des 13 cercles de base solo
 - Taolu des 13 cercles de base en duo (début).
 - Initiation à la forme rapide de la 1° partie du Taolu longue forme

Ces séances bâton sont un « prélude » au stage spécial bâton du WE du 11 novembre.

Contact Yolande LEMOINE : 06 32 98 10 54 -

Mail taichidubocage@wanadoo.fr

Site Artaa suivez le lien [ARTAA tai ji quan](#)