

# TAI CHI MARTIAL

## 推手

# POUSSÉE DES MAINS

Samedi 17 octobre 2020  
Dimanche 24 janvier 2021  
Dimanche 18 avril 2021

Au gymnase du Déristé de **CUSTINES**

09h00 – 16h30

**MATIN** (09h00 - 12h00)

- **Tui Shou de bases**  
5 poussées à une main et 4 poussées à deux mains
- **Techniques martiales**
  - Bases traditionnelles et modernes du Tai Chi Combat
  - Applications martiales du Tai Ji Quan et self-défense

**APRÈS-MIDI** (13h30 - 16h30)

- **Poussée des mains (TUI SHOU).**
  - SI ZHEN TUI SHOU et SI YU TUI SHOU
  - Les huit potentiels et leurs transformations
  - Pas fixes et pas mobiles, applications martiales.
- **Principes théoriques** du Tai Chi Combat et de la poussée des mains



**WUSHU**  
FFK



Ville de **CUSTINES**



**ADTAO**  
FORMATIONS

[www.adtao.fr](http://www.adtao.fr)  
06 62 12 26 54