

TAICHI CHUAN STYLE YANG ÉCOLE TUNG

*Programme
d'étude*



TAICHI CHUAN
TOUM ASSOCIATION

Le public suppose souvent que le Taichi Chuan se limite à la Forme Lente ou Taolu.

Il est possible de la pratiquer sans plus, sans être intéressé par les autres aspects. Mais le Taichi Chuan est vaste, complet, profond et subtil.

En particulier si on le pratique comme il se doit en référence à son véritable aspect martial « interne »

Tao Lu mains nues

Tao Lu Yang

Forme lente Yang, dite des 108 mouvements

Kwai Chuan

Forme rapide Tung sur la base du Tao Lu Yang

Tung Ying-Chieh Kwai Chuan

Forme familiale rapide et lent (forme initiale)

Tung Jia

Forme familiale lente (récente)

Kai He

Forme « ouvert/fermé » avec mains dures (vieux style Wu/Hao)

Hu-Ling Taichi Gong

Création en hommage à Master Tung Hu-Ling. Un exercice autant utile pour les débutants que pour les avancés.



Travail à deux, à mains nues

Applications et explications martiales	Applications étudiées isolément ou sous forme d'attaque/réponse (par exemple sur l'ensemble de l'enchaînement Tung Ying-Chieh Kwai Chuan)
Tui Shou	Poussée des mains pas fixes et pas mobiles
San Pu	Les trois pas
Ta Lu / Da Lu	Les quatre directions
Tuilian	Enchainements codifiés, seul ou avec partenaire : <ul style="list-style-type: none">• 1er Tuilian : basé sur le Tao Lu Yang• 2ème Tuilian : basé sur le Tung Ying-Chieh Kwai Chuan



TAICHI CHUAN
TOUM ASSOCIATION

Tao Lu armes

Taichi Tao 1er sabre

Chang Tao 2ème sabre

Chuang Kun Deux bâtons

Taichi Chian Épée

Taichi Chiang Perche

Toum Shan Gong Éventail (création Anya Méot et anciens de Toum)



TAICHI CHUAN
TOUM ASSOCIATION