

# 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 isolement 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** Enchaînements codifiés, seul ou avec partenaire :

- 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