

## "A la Fontaine de Taïchi"

association rurale joyeuse pour tout.es d'oeuvre martiale, philosophique et sportive

Programme 1ère année sur 36 semaines (synthèse)

#	mise en train A	mise en train B	mise en train C	muscu	technique	chorégraphie	date
1	chevilles rotation	chevilles flexion		1'	assise-debout : base iso-appui ; appui asymétrique	wuji + taiji qi shi	
2	accroupissement	hanches rotation		1'05	peng	lanquewei 1/4	
3	bassin rotation	hanches-bassin flexion-extension		1'10	gongbu structure statique	lanquewei 2/4	
4	omoplates : descente	poitrine ouverture	flancs étirement	1'15	gongbu structure dynamique	lanquewei 3/4	
5	omoplates : monter descendre + épaules : rotations sagittales et axiales	bras : rotations axiales et frontales		1'20	transfert : amorce du mouvement	lanquewei 4/4	
6	torse : rotation	coudes-poignets	poignets-doigts	1'25	changement de direction 1/5 : fermeture de l'aîne jambe d'appui	dan bian 1/2	
7	cervicales : circumduction	cervical rotation	poignets-cheville relâchement	1'30	changement de direction 2/5 : équilibre directionnel	dan bian 2/2	
8	cavalier éducatif	torse circumduction		1'35	équilibre 1/4 : structure statique : assise-debout, angle pied d'appui, angle jambe vide	tishouhangshi 1/2	
9	cavalier muscu	cavalier rotation torse		1'40	équilibre 2/4 : dynamique : maintien du poids arrière	tishouhangshi 2/2	
10	bras en croix	transfert latéral	transfert longitudinal	1'45	équilibre 3/4 : équilibre directionnel sagittal	baihe liangchi 1/2	
11	équilibres			1'50	équilibre 4/4 : équilibre directionnel frontal	baihe liangchi 2/2	
12	étirements			1'55	pas avant 1/2 : structure dynamique de la prise d'équilibre	louxi aobu	
13	accroupissement 1 appui			2'	pas avant 2/2 : équilibre directionnel sagittal + transfert vers gongbu	louxi aobu 2/2	
14		transfert latéral accroupi		2'05	équilibre avant : structure statique et dynamique	louxi aobu + tan pipa	
15		extension jambe pied parallèle		2'10	assise-debout : transferts longitudinaux	jin bu, ban lan chui	
16		extension jambe pointe		2'15	assise-debout : équilibre	jin bu, ban lan chui	

## "A la Fontaine de Taïchi"

association rurale joyeuse pour tout.es d'oeuvre martiale, philosophique et sportive

Programme 1ère année sur 36 semaines (synthèse)

17	extension jambe étirement cheville	2'20	pas latéral : prise d'appui + équilibre	rufeng sibi
18	extension jambe circumduction	2'25	assise-debout : pas latéral	shizishou
19	transfert latéral jambes étendues pieds parallèles	2'30		baohu guishan
20		2'35		xie dan bian
21		2'40	changement direction 3/5 : ouverture de l'aine jambe d'appui	zhou di chui
22		2'45		zhou di chui
23		2'50		dao nian hou
24		2'55"	Changement de direction 4/5 : rotation sur les deux talons	xie fei + tishoushangshi
25		3'		bloc 1 à 5
26		3'05		bloc 6 à 10
27		3'10		bloc 11 à 14
28		3'15		bloc 16 à 20
29		3'20		bloce 1 à 10
30		3'25		bloc 11 à 20
31		3'30		section1
32		3'35		4 sections
34		3'40		4 sections
35		3'45		4 sections
36		3'50		4 sections