



# ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

## SUN (孫) JIA (賈) MICHUAN (祕傳) TAI CHI CHUAN (太極拳)

### Module I (*débutant A*)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

- Positions de base de jambes,

- Coups de pied,

- Le travail de la main,

Tai Chi Bu (太極步) : La Marche du Tai Chi,

18 Lohan (十八 罗汉) (*Luo han quan*) - Enchaînement de l'école Shaolin du Sud\*

### Module II (*débutant B*)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

Xing Yi Bu (形意步) : La Marche en Xing Yi,

Bagua Bu (八卦步) : La Marche du Bagua Zhang,

SUN Lutang Jia Michuán Tai Chi Chuan en 98 séquences (1 - 23).

### Module III (*avancé A*)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

SUN Lutang Jia Michuán Tai Chi Chuan en 98 séquences (24 - 56).

### Module IV (*avancé B*)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

- SUN Lutang Jia Michuán Tai Chi Chuan en 98 séquences (57 - 98),

- Épée du Tai Chi de Sun Lutang en 52 séquences,

- Épée du Tai Chi de Sun Lutang avec partenaire en 19 mouvements,

- Étude des Tui shou (推手),

Gong Fang : Applications Martiales pour la forme épée (劍).

### Module V (*Instructeur*)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,

Xing Yi Wu Xing Quan (形意五行拳) Les 5 Elements Xing Yi,

Ba Gua Quan (八卦拳) : Formes préparatoire,

Étude des Tui shou (推手),

Gong Fang : Applications Martiales pour le Xing Yi Quan et le Bagua Quan.





## Module VI (*Expert*)

Ji Ben Gong (基本功) : étude des exercices fondamentaux spécifiques,  
Qin Na Shu (擒拿術)(*Chin Na Su*) (applications martiales avec saisie),  
SUN Lutang Jia Mìchuán Tai Chi Chuan en 98 séquences - forme libre.

---

\* En dehors du Xing Yi Quan que Sun Lutang étudia avec **Li Kui Yuan** puis avec **Guo Yun Shen**, du Bagua Zhang qu'il pratiqua sur la recommandation de Guo Yun Shen avec **Cheng Ting Hua**, de l'étude du Tai Chi Chuan de l'école Wu enseigné Guo Wei Zhen (*Hao Wei Zhen*), Sun Lutang s'était adonné à la pratique de nombreux arts externes. Il pratiqua entre autres le "Xiao Hong Quan" (*Le petit poing rouge*), les 64 paumes du combat spontané, ainsi que le Gong Fu de la légèreté (*Qing Gong*) et le Gong Fu du garçon vierge (*Tóng zi gong*) [*Gong fu composé de 16 exercices pour l'enseignement des enfants, il développe souplesse, équilibre, contrôle de la respiration, la stabilité et vitesse*]. Mais tout comme ses grands prédécesseurs : **Tung Hai Chuan**, fondateur du Bagua Zhang et **Yin Fu**, son élève le plus avancé, Sun Lutang s'attela à l'étude du Lohan Chuan (*luohan quan*) (*18 paumes de Bouddha*).

Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

**ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES**  
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : [contact@abtcc.fr](mailto:contact@abtcc.fr) - [www.taiji-bagua.com](http://www.taiji-bagua.com)

