

# Préambule

- Cet ensemble de diapositives a pour but de vous aider à réviser l'enchaînement 18 pas.
- Il est principalement axé sur les transferts de poids au cours de l'enchaînement.
- Chaque "posture" est décomposée en un certain nombre de postures intermédiaires présentées vue de dos (comme pendant les cours 😊) et vue de face.
- Bonne pratique !

Pierre

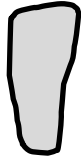
# Légende : répartition du poids

Code couleur

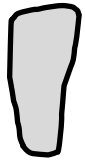
Répartitions droite/gauche pendant l'enchaînement



0%



30%



50 %



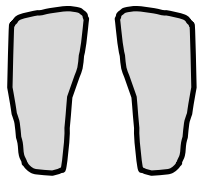
70%



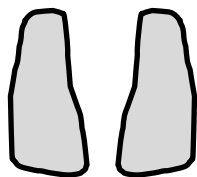
100%

...et bien évidemment, on passe d'une répartition à une autre de façon continue

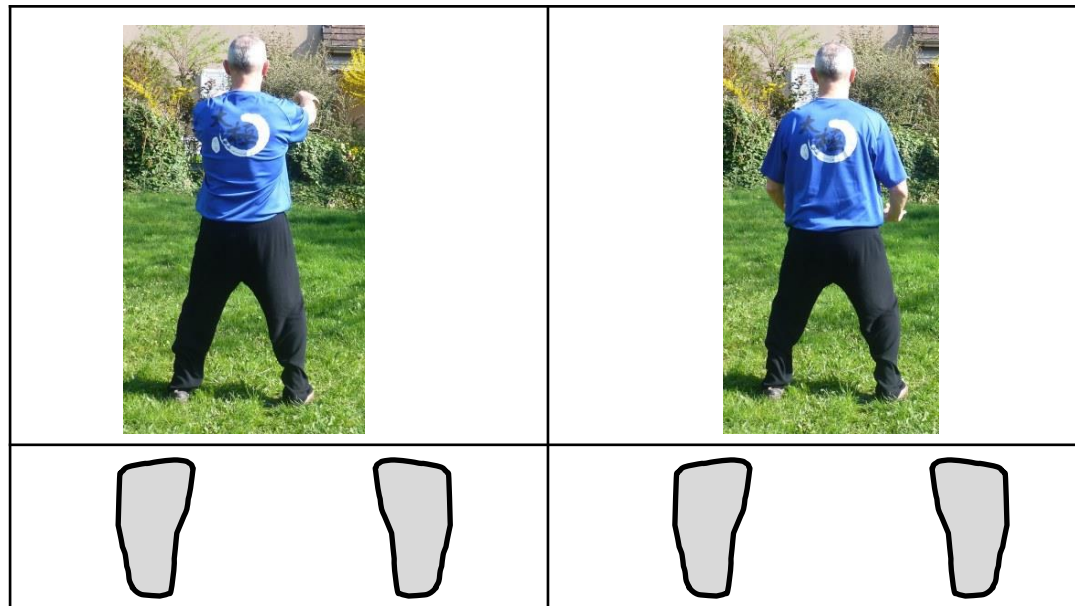
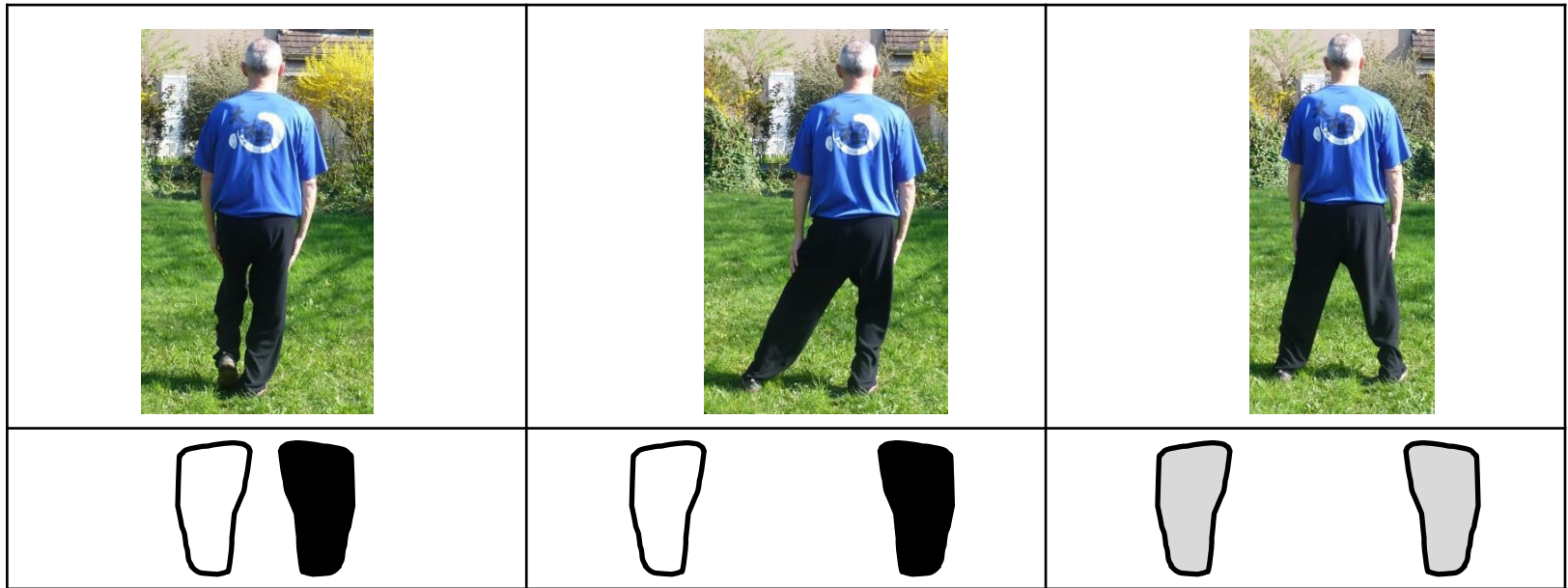
# Position de départ (vue de dos)



## Position de départ (vue de face)



# Ouverture du Tai Chi: Tai Ji Qi Shi (vue de dos)



# Ouverture du Tai Chi: Tai Ji Qi Shi (vue de face)

