



PROGRAMME De Formation 2023-2024

BA GUA ZHANG

Dirigé par
Hacène Ait Aider
Diplômé d'État

Lieu :
Salle Omnisports 3
4, avenue Julien Nougier
31250 Revel

Horaires :
13h---18h

Contact :
Tel : 0683321386
Email : hacene.aa@sfr.fr
Site : www.hacene-aitaider.com

Année 2023-2024

ENCHAÎNEMENTS :

- 1- Ba Gua Qi Gong
- 2- Les 8 paumes fixes
- 3- Sabres croissants de lune
(1^{ère} partie)
- 4- Lance du Ba Gua
(1^{ère} partie)

THÉORIE

- 1- Histoire du Ba Gua Zhang
- 2- Le style Cheng Ting Hua

Année 2024-2025

ENCHAÎNEMENTS :

- 1- Qi Gong de l'envol
du Phœnix
- 2- Les 8 grandes paumes
- 3- Sabres croissants de lune
(2^{ème} partie)
- 4- Lance du Ba Gua
(2^{ème} partie)

THÉORIE

- 1- Le pas glissé

Année 2025-2026

ENCHAÎNEMENTS :

- 1- Le grand enchaînement
- 2- Épée du Ba Gua
- 3- Le Grand sabre
- 4- Grand enchaînement
sabres croissants de lune
- 5- San shou du Ba Gua
- 6- Tui shou