

NIVELES DE TAI CHI CHUAN

FLECOS BANCOS

1. FORMA DE 8 MOVIMIENTOS..
2. OCHO BROCADOS DE SEDA “Ba Duang Jing”.
3. FORMA DE 13 MOVIMIENTOS.
4. EMPUJE DE MANOS “Tui Shou” (1 mano)

FLECOS AMARILLOS

1. FORMA DE 24 MOVIMIENTOS.
2. EMPUJE DE MANOS “Tui Shous” (1 mano, variantes, aplicaciones)

FLECOS VERDES

1. MEDITACIONES DE PIE “Zhang zhuang”.
2. EJERCICIOS DINAMICOS EN YIQUAN.
3. FORMA DE 32 ESPADA RECTA
4. FORMA DE ABANICO “yang xing”
5. EMPUJE DE MANOS “Tui Shous” (2 manos, aplicaciones)

FLECOS AZUL

1. EJERCICIOS DINAMICOS EN YIQUAN.
2. POSTURAS MARCIALES DE MEDITACION DE PIE.
3. FORMA DE 40 MOVIMIENTOS.
4. EMPUJE DE MANOS “Tui shous” (2 manos, variantes y aplicaciones)
5. TÉCNICAS DE CHIN-NA (técnicas).

FLECOS LILA

1. FORMA DE SABLE DE TAI CHI CHUAN.
2. EMPUJE DE MANOS “Tui Shous” (con pasos, en línea, circular, en cruz y libre)

FLECOS MARRON

1. FORMA LARGA DE 108 MOVIMIENTOS.
2. DA LU “Gran enrollamiento”.
3. TECNICAS DE MANO INTERIOR (Noi Lin Shou)
4. ABANICO DE TAI CHI “Abanico que persigue el viento”.
5. EMPUJE DE MANOS “Tui Shous” (libre, con y sin pasos).
6. TECNICAS DE PATADAS (frontal, medio loto, lateral y de pisotón)

FLECOS NEGRO

1. .FORMA DE 55 ESPADA RECTA
2. FORMA COMBINADA DE 48 MOVIMIENTOS.
3. EMPUJE DE MANOS LIBRES.

