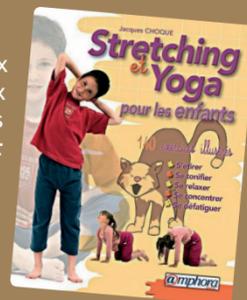




Jacques CHOQUE est éducateur sportif diplômé d'État, spécialisé en gymnastique douce et yoga-relaxation.

Il anime par ailleurs des séances de tai chi et met ses connaissances et ses qualités de rédacteur au service de différents magazines consacrés au bien-être de la personne.

Il est également l'auteur, aux éditions Amphora, de nombreux guides pratiques devenus des références dont "Stretching et yoga pour les enfants".



Suivez toute notre actualité

leclub.ed-amphora.fr

facebook.com/EditionsAmphora

twitter.com/EditionsAmphora

Retrouvez aux éditions Amphora plus de 160 ouvrages sur le sport et la forme. N'hésitez pas à demander notre catalogue ou à consulter notre site Internet.

Éditions Amphora
27, rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS
Tél. 01 43 29 03 04 - Fax 01 43 29 49 49

www.ed-amphora.fr

Le Tai Chi Chuan, art martial le plus pratiqué au monde, est une activité physique qui, par ses mouvements lents et circulaires, est reconnue pour les nombreux bienfaits corporels et psychologiques qu'il procure.



Mémorisation, concentration, relaxation, gestion du stress, coordination, équilibre... Jacques CHOQUE commence par répertorier **28 bonnes raisons d'initier les enfants et les adolescents** à cette pratique.

Des situations ludiques et illustrées leur permettent ensuite de se familiariser avec les positions, les enchaînements, les séquences de base et les principales techniques.

Les encadrants pourront ainsi facilement **concevoir des séances variées et structurées**, adaptées aux spécificités des jeunes dont ils s'occupent.

En plus des 180 photographies explicatives et des 80 exercices ludiques, l'auteur nous propose le reportage de son séjour en Chine, à Chenjiagou, village qui est considéré comme le lieu de naissance du tai chi chuan.

www.ed-amphora.fr



22,90 €



LE Tai Chi Chuan POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS



Jacques CHOQUE

Le Tai Chi Chuan

pour les enfants et les adolescents



Les principales techniques de base illustrées

80 jeux éducatifs



Sommaire	Présentation du guide pratique	16
	Qu'est-ce que le Tai Chi Chuan ?	20
	Histoire et légende du Tai Chi Chuan	28
	Les différents styles de Tai Chi Chuan	48
	Exemples d'enchaînements proposés en Tai Chi Chuan	66
	28 bonnes raisons d'initier les enfants et les adolescents au Tai Chi Chuan !	78
	Les éducatifs ludiques	120
	Initiation aux positions de base du Tai Chi Chuan	156
	Les principales techniques en Tai Chi Chuan	186
	Les exercices à deux et en groupe	196
Les armes utilisées en Tai Chi Chuan	208	
Comment construire une séance ?	214	
Vocabulaire de base	224	