AYMT003

DVD	début	thème	N° mvt	contenu	type	acteurs	traduction	image	son	lieu et date	couleur
AYMT003	00:00:08	duan 1		duan complet	démo	élèves		moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:06:35	ex. base	1	plier la taille en avant	démo	WYN + élèves	Maryline+Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:09:00	ex. base	2	plier la taille sur le côté	démo		Maryline+Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:12:00	ex. base	3	plier la taille sur la jambe étendue	démo		Maryline+Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:16:50	ex. base	4	embrasser le tigre et le reporter à la montagne	démo		Maryline+Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:20:50	ex. base		taper des pieds	démo		Maryline+Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:21:47	duan 2		début jusqu'aux nuages	démo	WYN+élèves		moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:37:50	éventail		séquence complète	démo	élèves		moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:45:29	éventail		historique	explications	WYN	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:48:30	épée Kunlun		duan 1 à 8	démo + expl.	WYN + élèves		moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	00:59:23	tui shou	1	rotation de la taille en direction de la jambe arrière	démo + expl.	élèves	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:00:10	tui shou	2	rotation de la taille en direction de la jambe avant	démo + expl.	élèves	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:01:20	tui shou	3	flexion de la taille en s'inclinant vers l'arrière	démo + expl.	élèves	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:02:35	tui shou	4	flexion de la taille en s'inclinant vers l'avant	démo + expl.	élèves	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:03:10	tui shou	5	esquiver en s'accroupissant sur la jambe	démo + expl.	élèves	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:04:10	tui shou	6	pousser d'une main selon un mouvement circulaire	démo + expl.	élèves	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:04:50	tui shou		importance du tui shou	explications	WYN	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:06:30	perche		présentation	explications	WYN	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:08:08	perche	1	ex. base : lever la perche	explications	WYN	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:10:04	perche	2	ex. base : tenir la perche	explications	WYN	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:11:16	perche	3	ex. base : bouger la taille	explications	WYN	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:12:26	perche		séquence complète	démo	WYN	-	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:14:00	perche		remarques finales	explications	WYN	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:14:30	tui shou		cai	explications	WYN+Luc	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:17:15	tui shou		lie	explications	WYN+Luc	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:18:20	tui shou		zhou	explications	WYN+Luc	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:19:00	tui shou		kao	explications	WYN+Luc	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:19:44	tui shou		peng	explications	WYN+Julia	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:20:39	tui shou		lü	explications	WYN+Julia	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:21:45	tui shou		ji	explications	WYN+Julia	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:22:18	tui shou		an	explications	WYN+Julia	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:22:50	tui shou		principes	explications	WYN+Julia	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:24:00	applications		applications diverses	applications	WYN+Maryline	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:31:42	général		TJQ et santé	explications	WYN	Luc	moyenne	bon	Annecy 86	verte
AYMT003	01:34:20	ambiance		INPACT pratique	ambiance			moyenne	bon	Angon 86	rouge
AYMT003	01:35:58	fin									