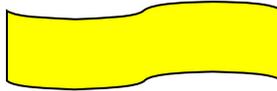


CEINTURE JAUNE



UV1

1 TAO LU (TI YI LU)

UV2

3 lancés de jambes (haut, croissant ext et int)

3 coups de pieds armés (face, coté et circulaire) en avançant

5 positions de bases : ma bu, gong bu, xu bu, xie bu, pu bu.

1 coup de pied retourné de coté de chaque coté

UV 3

4 gong fang sanda codifiés sur :

Direct avant : pousser le bras, attraper la jambe à 2 mains et appuyer

Saisie directe : saisie, se coller et projeter vers l'avant en se déhanchant

Pied de face : reculer et attraper la jambe, la faire basculer sur côté droit et balayer

Pied circulaire : bloquer et attraper, se mettre de dos, placer la jambe saisie entre les (tes) jambes

UV4 BONUS !!

Coup de pied sauté de coté (tenkong ce chuai tui)

Coup de pied sauté retourné croissant intérieur (xuan feijiao)

Coup de pied sauté papillon (xuan zhi)

Saut retombant (tengt kong pan tui)

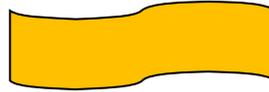
Saut de carpe (Li yue da ting zhi li)

Coup de pied sauté retourné croissant extérieur (tenkong bailian)

Coup de pied sauté de face (tenkong feijiao)



CEINTURE ORANGE



UV 1 1 TAO LU (TI YI LU et TI ER LU enchaînés)

UV2

3 lancés de jambes (haut, croissant ext et int)

3 coups de pieds armés (face, coté et circulaire) en avançant

5 positions de bases : ma bu, gong bu, xu bu, xie bu, pu bu.

5 positions secondaires : qi long bu, ban ma bu, kui bu, ting bu tan tie bu

1 coup de pied retourné de coté de chaque coté

1 coup de pieds retourné revers de chaque côté

UV 3

5 gong fang sanda codifiés sur :

Direct avant : pousser le bras, attraper la jambe à 2 mains et appuyer

Saisie directe : saisie, se coller et projeter vers l'avant en se déhanchant

Pied de face : reculer et attraper la jambe, la faire basculer sur côté droit et balayer

Pied circulaire : bloquer et attraper, se mettre de dos, placer la jambe saisie entre les (tes) jambes

Crochet arrière : esquiver et projeter en saisissant les 2 jambes

UV4 BONUS !!

Coup de pied sauté de coté (tenkong ce chuai tui)

Coup de pied sauté retourné croissant intérieur (xuan feijiao)

Coup de pied sauté papillon (xuan zhi)

Saut retombant (tengt kong pan tui)

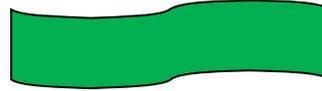
Saut de carpe (Li yue da ting zhi li)

Coup de pied sauté retourné croissant extérieur (tenkong bailian)

Coup de pied sauté de face (tenkong feijiao)



CEINTURE VERTE



UV1

2 TAO LU (TI YI LU et TI ER LU en combiné + CHUJI NAN QUAN)

UV2

3 lancés de jambe (haut, croissant ext et int)

3 coups de pied armés (face, coté et circulaire) en avançant

5 positions de bases : ma bu, gong bu, xu bu, xie bu, pu bu.

9 positions secondaires : qi long bu, ban ma bu, kui bu, ting bu, tan tie bu, qi ling bu, tsa bu, kwai bu, du li bu

1 coup de pied retourné de coté de chaque coté

1 coup de pieds retourné revers de chaque côté

UV 3

6 gong fang qingda **projections Libres** sur :

Coup de poing direct avant

Coup de poing crochet arrière

Coup de poing direct arrière

Coup de pied de face

Coup de pied circulaire

Saisie au col et corps

1 libre : défense et attaque au choix

UV 4 - combat qingda 2x1'30''

- arbitrage qingda (théorie), 10 questions

UV5 BONUS !!

Coup de pied sauté de coté (tenkong ce chuai tui)

Coup de pied sauté retourné croissant intérieur (xuan feijiao)

Coup de pied sauté papillon (xuan zhi)

Saut retombant (tengt kong pan tui)

Saut de carpe (Li yue da ting zhi li)

Coup de pied sauté retourné croissant extérieur (tenkong bailian)

Coup de pied sauté de face (tenkong feijiao)

