

PASSAGE DE GRADE ENFANTS jusqu'à 5 barrettes jaunes

Parcours de motricité

-Réussir au plus juste 2 tours du parcours proposé

Ji ben gong et coordination

- lancer de jambe direct, croissant intérieur et croissant extérieur
- coups de pied : de face et circulaire
- Coup de pieds sauté du dragon sur cible et en l'air
- Roulade avant tenir en appui sur une jambe 3 secondes minimum
- Roulade arrière
- Se rapprocher du grand écart

Fang fa (application martiale)

-Réussir la première séquence de fang fa du tao lu jusqu'au ma bu

Positions

Je dois pouvoir effectuer les 5 positions de base quand elles me sont demandées dans les termes chinois : ma bu, gong bu, xu bu, xie bu, pu bu

Tao lu



Connaissances

Je sais compter en chinois jusqu'à 10

Approche combat

Jeu d'opposition touche épaules