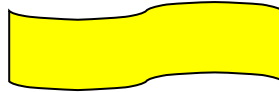


## CEINTURE JAUNE



### UV1 TAO LU

#### 1<sup>er</sup> Tao TI YI LU

### UV2 JIBENGONG

- 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 GONG FANG SANDA / SHUAI

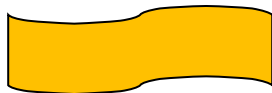
4 gong fang sanda codifiés sur :

1. Direct avant gauche : pousser le bras, attraper la jambe à 2 mains et appuyer
2. Saisie directe : saisie, se coller et projeter vers l'avant en se déhanchant
3. Pied de face droit: reculer et attraper la jambe, la faire basculer sur côté droit et balayer
4. Pied circulaire droit: 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 TAO LU

1 TAO LU : TI YI LU et TI ER LU

### UV2 JIBENGONG

- 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, gui bu, tin 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 GONG FANG

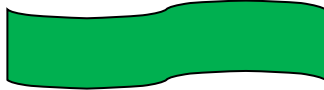
5 gong fang sanda codifiés sur :

1. Direct avant gauche : pousser le bras, attraper la jambe à 2 mains et appuyer
2. Saisie directe : saisie, se coller et projeter vers l'avant en se déhanchant
3. Pied de face droit: reculer et attraper la jambe, la faire basculer sur côté droit et balayer
4. Pied circulaire droit: bloquer et attraper, se mettre de dos, placer la jambe saisie entre les (tes) jambes
5. Crochet arrière droit: 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 TAO LU

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

### UV2 JIBENGONG

- 1 lancé de jambe (haut, croissant ext et int) tiré au sort
- 1 coups de pied armés (face, coté et circulaire) en avançant tiré au sort
- 5 positions parmi ma bu, gong bu, xu bu, xie bu, pu bu, qi long bu, ban ma bu, gui bu, tin bu, tan tie bu, qi ling bu, za bu, guai 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 GONG FANG

6 gong fang sanda avec **projections Libres** sur :

1. Direct avant gauche
2. Saisie directe
3. Pied de face droit
4. Pied circulaire droit
5. Crochet arrière droit
6. Tentative d'arrachée de jambes

### UV 4 SANDA LIGHT

- Combat sanda light 1 x 1'30'' noté sur 20 points
- 1' de frappes dans le mannequin noté sur 15 points

### 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)

