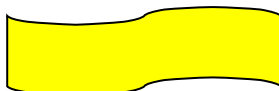


CEINTURE JAUNE



UV1 TAO LU

1^{er} Tao lu : chang quan 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

-2 TAO LU : CHANG QUAN TI YI LU et NAN QUAN 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.
- 5 positions secondaires : qi long bu, ban ma bu, gui bu, tin bu tan die 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: esquive rotative 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

TAO LU : CHANG QUAN TI YI LU et NAN QUAN TI YI LU / TI ER LU ENCHAÎNES

UV2 JIBENGONG

- 1 lancé de jambe (haut, croissant ext et int) tiré au sort
- 1 coup de pied armé (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 die 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

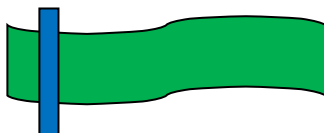
UV 4 SANDA LIGHT

- 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)





CEINTURE VERTE + 1 barrette bleue

UV1 TAO LU

TAO LU : NAN QUAN TI YI LU / TI ER LU ENCHAÎNES + CHUJI NAN QUAN

UV2 JIBENGONG

- 1 lancé de jambe (haut, croissant ext et int) tiré au sort
- 1 coup de pied armé (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 die 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)

