



PROGRAMME DES PASSAGES DE GRADES (KUNG-FU WUSHU)

WUJI *ceinture jaune*

SIJI *ceinture orange*

SANJI *ceinture verte*

ERJI *ceinture bleue*

YIJI *ceinture rouge*

WUJI

Ceinture jaune

JI BEN GONG

Tang Lang :

3 déplacements (ma bu/gong bu/gai bu)

4 coups de pied de base (direct/poussant/semi-circulaire/latéral)

Chang Quan :

Coup de pied direct + coup de poing

Coup de pied direct frappé

Coup de pied jambes tendu

Coup de pied extérieur frappé



GONG FANG

Tang Lang :

3 blocages sur attaque de coup de poing direct G/D (position statique)

2 esquives sur attaque de coup de pied (direct/latéral) G/D (position statique)

1 blocage sur coup de pied semi-circulaire G/D (position statique)

TAOLU

Chang Quan : Wu Bu Quan



SIJI

Ceinture orange

JI BEN GONG

Tang Lang :

Enchaînement de base

Enchaînement de base + coup de pied latéral

Déplacement Tang Lang avec coup de poing

Premier ji ben gong Tang Lang

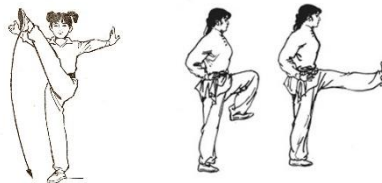
Chang Quan :

Coup de pied poussant + paume

Coup de pied intérieur frappé

Coup de pied direct frappé (mouvement de bras en rotation) G/D

Coup de pied direct frappé, garde main droite en pique (côté droit uniquement)



GONG FANG

Tang Lang :

3 blocages sur attaque de coup de poing direct G/D (déplacement)

3 blocages sur attaque de coup de pied (direct/semi-circulaire/latéral) G/D (déplacement)

2 Chi'Na sur saisie poignée (G/D) (position statique)

TAOLU

Shaolin Quan : 5 pas Shaolin Quan

SAN JI

Ceinture verte

JI BEN GONG

Tang Lang :

Deuxième ji ben gong Tang Lang

Troisième ji ben gong Tang Lang

Chang Quan :

Pu bu Chang Quan

3 mouvements (coup de pied frappé extérieur/coup de poing gong pu/coup de poing ma bu)

3 mouvements de Yi Duan Chang Quan

GONG FANG

Tang Lang :

Défense sur 3 attaques successive de coup de poing direct G/D (déplacement)

Défense sur 3 attaques successive de coup de pied (direct/semi-circulaire/latéral) G/D (déplacement)

1 Chi'Na sur saisie de face (G/D) (position statique)

1 Chi'Na sur saisie épaule (G/D) (position statique)

TAOLU

Tang Lang : Tang-Lang Di Yi Lu

ERJI

Ceinture bleue

JI BEN GONG

Tang Lang :

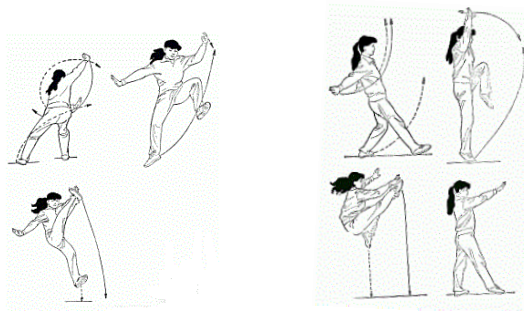
Quatrième ji ben gong Tang Lang

Cinquième ji ben gong Tang Lang

Chang Quan :

Teng kong xuan feng jiao 360° + ma bu

Teng kong fei jiao



GONG FANG

Tang Lang :

Défense sur attaque de coup de poing direct (niveau tête) G/D

Défense sur attaque de coup de pieds direct (niveau ventre) G/D

TAOLU

Chang Quan : Yi Duan Chang Quan

Tang Lang : Tang Lang Tou Tao

FANG FA

Tang Lang :

Tang-Lang Di Yi Lu

Premier Fang Fa Tang Lang

SANSHOU

Combat souple 1 round de 2 minutes (uniquement partie supérieure)

YIJI

Ceinture rouge

JI BEN GONG

Tang Lang :

Sixième ji ben gong Tang Lang

Septième ji ben gong Tang Lang

Huitième ji ben gong Tang Lang

Chang Quan :

Teng kong wai bai lian 360°

Hou sao tui 360° (balayage)



GONG FANG

Tang Lang :

Défense sur attaque de coup de poing uppercut (niveau tête) G/D

Défense sur attaque de coup de poing direct (niveau ventre) DROIT

Défense sur attaque de coup de pied circulaire (niveau tête) G/D

Défense sur attaque de coup de pied latéral (niveau ventre) GAUCHE

TAOLU

Changquan : Changquan guiding Chuji

Tang Lang : Tang Lang Di Er Lu

FANG FA

Tang Lang :

Tang Lang Tou Tao

Deuxième Fang Fa Tang Lang

SANSHOU/SANDA

Combat souple 2 rounds de 2 minutes