

**PROGRAMME STAGE MULTI-STYLES TRADITIONNELS  
DU 9 ET 10 OCTOBRE 2021  
A GUYANCOURT (78)**

➔ **PAK MEI** avec M Jonathan Barbary

Tan Fat Kune - Le point du simple Bouddha

Um Ying Poon Long Gwan - Les 5 éléments qui enroulent le bâton du dragon

➔ **SHAOLIN QUAN** avec M Guillaume Carpentier

Luohan shi ba shou - Les 18 mains de Luohan

Yin shu gun - Le bâton Yin de Shaolin

➔ **TAIJI TANG LANG QUAN** avec M Frédéric Boly

San lu Zhaiyao - 3ème section de la boxe résumée (Combinaisons de boxe et de corps à corps)

Dì Yi duan Mei hua Dao - Sabre de la fleur de prunier 1ère partie

➔ **ZUI QUAN** avec M Jean-François Rapelli

*Préparation physique spécifique, les 6 stratégies du style, les principes techniques, les déplacements, les 3 espaces d'évolution (sol, mur et aérien), les 3 étapes de l'apprentissage des formes, les exercices ludiques à 2 ou à 3, les applications, le travail sur cible et de percussion*

Zui ba xian Zhang shi - Les huit immortels ivres style Zhang

Zui gun - Bâton ivre

➔ **CHA QUAN** avec M Stéphane Molard

Yi lu Zi mu - La mère et le fils

Wu hu duan men dao - Sabre des 5 tigres brisant la porte

➔ **TONG BEI QUAN** avec Mme Ling Xia Zhou (présente que le samedi)\*

*Exercices emblématiques et variés des styles de l'école Tong Bei, pour connaître ses fondamentaux, et sa notion de l'interaction esprit / corps, espace / temps, puissance / relâchement, lenteur / rapidité, ouverture / fermeture*

Pi gua dao - Sabre de Pi Gua

\* Possibilité de basculer sur un autre style le dimanche