

PROGRAMME DES EXPERTS LES 20 ET 21 MAI 2023 à MONTPELLIER

Bauer Eric : Expert 8ème DANG : Truc Liên Hoa Linh Quyên

Travail des HONG QUYEN exercices musculaire,

Jean Marie Capobianco : Expert 7ème DANG : Hoa Linh Bac Tru Quyen

Méthodologie d'approche en combat les appuis au sol, respiration Ki Cong,

Nguyen Véronique : Expert 6ème DANG : Van Vo Dao

Travail des bâtons courts

Marc Doury: Expert 6ème DANG: Minh Long

Thèmes proposés pouvant être adaptés selon les groupes et niveaux :

- Notions de souffle et intérêt postural (gardes et déplacements) comme unité corporelle, avec exercices spécifiques.
- Étude des formes (notions de mouvements) et des rythmes, en corrélation avec le combat technique à mains nues et avec armes: sabre dragon contre bâton long, et applications combat pieds-poings.
- Décomposition des techniques et préparation physique (tonification musculaire, explosivité, transfert de force, enracinement...)
- Balayages, blocages et absorptions d'attaques.

Truong Gilles: Expert 6ème DANG : Quyên, Hâu Quyên

Bâton long

Huynh hung Mai: Expert 6ème DANG: Vo co truyen Vietnam

Initiation aux techniques de maniements des armes doubles, du Võ cổ truyền Việt Nam :

- song đao (double sabre)
- song kiếm (double épée)
- song phủ (hache) ;
- song đoản côn.

Note pratique : pour les personnes qui ne possèdent pas ces armes doubles, une paire de bâton court (60 à 70 cm) fera l'affaire.

Johny Tancray : Expert combat 6ème DANG

Thème combat : low kick, clinche genoux, balayage, renforcement.