

**PROGRAMME STAGE NATIONAL
MULTI-STYLE TRADITIONNELS**

10 ET 11 DECEMBRE 2022

À VILLEFONTAINE (69)

TONGBEI QUAN avec Lingxia Zhou 6ème duan

Ba Ji Quan : Petite Forme 八极小架

Ce sont des enchainements qui regroupent une vingtaine de mouvements typiques du Bajì Quan. Ces enchainements correspondent parfaitement pour les niveaux débutants et intermédiaires. Ils facilitent la pratique quotidienne et permettent de bien cultiver les fondamentaux de Ba Ji.

L'épée de Pi Guan 劈挂剑

L'épée de Pi Guan est une forme connue de l'école Tongbei. La forme Pi Gua, mains nues, est considérée comme une branche matrice de l'école Tongbei. Pi Gua concentre toutes les particularités et les caractères typiques du souffle de l'école. Par ses notes riches de subtilités et d'imaginaires cette forme d'épée travaille la conscience de l'unité du corps à travers les mouvements.

SHAOLIN QUAN avec Sébastien Machu 5ème duan

Apprentissage de la forme imitative du dragon - Shaolin Long Quan.

Etude des Ji Ben Gong (simples et avancés) ainsi que des applications des techniques.

Apprentissage du taolu - Shaolin Mei Hua Dao (Sabre de la fleur de prunier).

Là aussi nous étudierons les Ji Ben Gong ainsi que les applications des mouvements.

HUNG GAR avec Kévin Heng 4ème duan

Main nue Taolu des anneaux d'acier Gung gee kuen du style hung chai

Forme simple et didactique destinée à travailler les transitions entre position (principalement ma bu et gong bu). Se travaille avec des poids au poignet (anneaux de préférence) pour renforcer la structure et les positions mais surtout pour faire prendre conscience que l'importance de celles-ci.

Arme : Taolu du Bâton de Pellerin hang tse paang du style hung gar

Toutes les formes viennent du bâton. Première forme à arme destinée aussi à faire prendre conscience de l'importance des positions et des transitions entre position. Valable l'acquisition des positions et les transitions et aide à mieux comprendre l'importance du relâchement des bras et de l'utilisation du coude. Se travaille avec un bâton de diamètre constant de la taille du pratiquant +10cm

PAK MEI avec Jonathan Barbary 5ème duan

Sap Pa Fong Tzang - les 18 moines