

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : 9 et 10 décembre 2023

Lieu : Gymnase Jacques Anquetil – 90 avenue des pins 38090 Villefontaine

Horaires : Samedi 10h-12h et 14h-17h / Dimanche 9h-12h et 13h30-15h30

Tarif : 50€

Intervenants :

- Jonathan Barbary 5<sup>ème</sup> duan (Pak mei)
- Kévin Heng 4<sup>ème</sup> duan (Hung gar)
- Sébastien Machu 5<sup>ème</sup> duan (Shaolin quan)

Inscription obligatoire sur le site [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

**Date limite d'inscription : 08/12/2023**

## AU PROGRAMME :

### **Pak mei avec Jonathan Barbary 5<sup>ème</sup> duan**

Samedi : Soy Sam Sing "Briser les trois étoiles" en mains nues

Dimanche : Siu Sao Gi "Le petit fléau" (nunchaku chinois) en arme

### **Hung gar avec Kévin Heng 4<sup>ème</sup> duan**

Samedi : apprentissage de la célèbre forme du Hung Gar Fu Hok Seung Ying Kuen ou Tigre et Grue combinée de Wong Fei Hung partie 1

Dimanche : apprentissage de la forme de sabre Hung Gar de la famille Chiu : Fung Lei Dao, le sabre vent et tonnerre

### **Shaolin quan avec Sébastien Machu 5<sup>ème</sup> duan**

Samedi et Dimanche :

Apprentissage de la forme Shaolin Da Mei Hua Quan (la grande fleur de prunier)

Il s'agit d'une boxe avancée mains nues du style de Shaolin.

Elle comporte une cinquantaine de mouvements et constitue une bonne synthèse de nombreuses techniques spécifiques de Shaolin. On y retrouve notamment les coups de pieds sautés Xuan Fei Jiao et Er Qi Jiao, ainsi que les balayages avant et arrière, Qian Sao Tui et Hou Sao Tui...

De plus, elle met l'accent sur le travail circulaire avec plusieurs mouvements réalisés en rotation. Une attention est aussi donnée sur l'alternance entre les ouvertures et les fermetures lors des séquences enchainées.

C'est une boxe rapide, puissante et très complète