

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : Samedi 27 et Dimanche 28 janvier 2024

Lieu : Parc des sports de la Ville de Bischheim. 1 allée BLAISE Pascal 67800 Bischheim

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

Tarif : 50€

Intervenants :

- François Vlcek 6^{ème} duan (Wing chun)
- Jean-François Rapelli 6^{ème} duan (Zui quan)
- Sébastien Machu 5^{ème} duan (Shaolin quan)
- Ghyslain Kuehn 4^{ème} duan (Taïzu quan)

Inscription obligatoire sur le site ffkarate.fr

Date limite d'inscription : 26/01/2024

AU PROGRAMME :

Zui quan avec Jean-François Rapelli :

SAMEDI : les Arhats ivres

- 1ère partie pour les débutants, quelques Fondamentaux du Module 1, les Seuils d'apprentissage 1 à 3 + quelques Applications

- 2ème partie pour les intermédiaires, les Seuils 3 à 6 + la partie manquante oubliée (des stages précédents) avec ses Applications les plus significatives + si besoin Révision et Approfondissement de la partie 1 et/ou du Serpent (seuils 1 à 3) pour ceux qui l'ont déjà étudié + Applications les plus significatives

DIMANCHE : le Bâton ivre

Quelques Fondamentaux & Applications, différents Seuils & la moitié ou la totalité de la forme selon le niveau et l'avancé de chacun

WING CHUN avec François Vlcek

VOICI LES DIFFERENTS THEMES POUR LES PRATIQUANTS DE NIVEAU SUI NIM TAU / CHUM KIU :

Travail sur les distances
Les différentes zones de défense
Travail sur les déplacements
Les huit pas de la fleur de prunier (Mui Fa Bou)
Travail sur la Siu Nim Tau
Les combinaisons de base
Self-défense
Daan Chi Sau 3 exercices

VOICI LES DIFFERENTS THEMES POUR LES PRATIQUANTS CONFIRMES :

SEUNG CHI SAU
LAAP DA PROGRAMME
LA THEORIE DU BATON LONG ET EXERCISES DE PREPARATIONS LUK DIM BOON GWAN

Taïzu quan avec Ghyslain Kuehn

Samedi : Meng Hu Chu Dong - Le tigre féroce sort de sa tanière et applications
Dimanche : Taïzu Dan Guai - Tonfa simple et applications

Shaolin quan avec Sébastien Machu

Samedi : Shaolin long quan - Style du dragon et applications
Dimanche : Shaolin dao - Sabre de Shaolin et applications