



**WUSHU**  
FFK

**RENCONTRE**  
**WING CHUN**

SAISON  
**23**  
**24**

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : 05/11/2023

Lieu : Parc des sports de Bischeim – Allée Blaise Pascal, 67800 Bischeim

Horaires : 9h30-12h et 13h-16h30

Tarif : 30€

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

**Date limite d'inscription : 02/05/2023**

## AU PROGRAMME :

VOICI LES DIFFERENTS THEMES POUR LES PRATIQUANTS CONFIRMES :

1. SEUNG CHI SAU
  - Les 15 fondamentaux
  - Chi Sau 1 + 5 exercices de compétences
2. LAAP DA PROGRAMME
3. LA THEORIE DU BATON LONG ET EXERCISES DE PREPARATIONS LUK DIM BOON GWAN
  - Les sept techniques
  - Les quatre paramètres clés
  - les positions de base
  - le travail des pas
  - Jin Kuen
  - les différents grips
  - Les exercices préparatoires

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

1. Travail sur les distances
  - Les différentes zones de défense
  - Distance longue
  - Distance moyenne
  - Distance courte



**WUSHU**  
FFK

SAISON  
**23**  
**24**

2. Travail sur les déplacements
  - Les huit pas de la fleur de prunier (Mui Fa Bou)
  
3. Travail sur la Siu Nim Tau
4. Les combinaisons de base
5. Self-défense
6. Daan Chi Sau 3 exercices