



# AKWTG



## Programme des ceintures 2011-2012

### ceinture jaune (adultes et enfants)

- coups de poings en mabu (simples puis doublés)
- 3 blocages sur place (à angle droit, en haut et armé)
- 4 coups de pied de base (droit, poussant et semi-circulaire niveau moyen, latéral niveau bas)
- 1<sup>er</sup> enchaînement de base (blocage bas kumbu, blocage angle droit mabu, coup de poing kumbu)
- coups de poings en déplacement
- Wu Bu Quan (mini tao des 5 pas Chang Quan)

### ceinture Orange (adultes et enfants)

- programme ceinture jaune +
- coups de poings 3 niveaux en mabu
- blocages ceinture jaune avec coups de poings , 2 coups de coude (de côté et de face)
  - 5 coups de pied de wushu en avançant (droit+poing, poussant+paume, droit frappé même main, droit frappé opposé, coup de pied talon vertical)
- 2<sup>er</sup> enchaînement de base (1<sup>er</sup> enchaînement de base + coup de pied latéral)
- coups de poings en déplacement avec 3 blocages de base (dont armé en reculant)
- application premier Lian (parade coup de poings et coup de pied avec partenaire)

#### *adultes*

- 5 pas Shaolin (mini tao n°2)
- 1<sup>er</sup> Tantui de Tang Lang (Lian)
- 1 qin na

#### *enfants*

- 1<sup>ère</sup> partie du 3eme tao Chang quan

### ceinture Verte (adultes et enfants)

- programme ceinture jaune + orange +
- coup de pied vertical talon, de cheval accroupi, latéral en avançant de face et mains croisées, slap de biais avec rotation des mains
- saut en rotation arrivé mabu
- pubu Chang Quan
- application à deux (Gong Fang), blocages coups de poing et coups de pied, + en reculant

#### *adultes*

- Salut Nan Chuan
- Tang lang ti yi Lu ou Tang Lang Tou Tao
- Tantui de Tang Lang (Lians) 2, 3
- 2 Qin na

#### *enfants*

- roue et roulade (chute) de côté
- 2/3 du tao 3eme tao Chang quan
- 2/3 du tao du 'Tigre de Fer'

## ceinture Bleue (adultes et enfants)

- programme ceinture jaune + orange + verte +
- 3 Coups de pied sautés frappés: de face (tengkong feijiao), tornade(xuan feng jiao), lotus (tengkong bialian)
- Combat souple (1 min 30)

### *adultes*

- Tantui de Tang Lang (Lians) 4, 5
- 3 blocages Tang Lang en déplacement avec partenaire
- Application Oloutsai (double blocage Tanglang + coup de poing, sur attaque coup de poing)
- Blocage coup de poing visage + coup de poing en même temps
- 3 Parades : coups de pied latéral, circulaire et poussant
- 4 Qin na
- Tang Lang ti yi Lu (en entier)
- 2/3 du 3eme Toalu Chang Quan
- 1ere partie de Tang Lang Tou Tao

### *enfants*

- roue avec une seule main, équilibres avancés
- Tantui de Tang Lang 1 - 3
- 6 applications pied/poing
- 2/3 du 3eme tao Chang Quan
- Tao du 'Tigre de Fer'

## ceinture Rouge (adultes et enfants)

- programme ceinture jaune + orange + verte + bleue +

### *adultes*

- 5 techniques avancées (jibeng gong) de Chang Quan (balayage 360°, pubu lun pi, fan yao, roue 1 main)
- Tantui de Tang Lang (Lians) 5, 6, 7
- 6 Gong fang sur attaques de poings, 4 sur attaques de pied
- 6 Qin na
- 6 applications au choix de Tang lang Tou tao / ou tang lang ti yi lu / ou de techniques de combat Tang Lang
- 1ère moitié de Tang Lang ti er Lu
- 32 mouvements de Chang Quan
- autre tao au choix
- Combat souple, 2 fois 1 min 30

### *enfants*

- 4 Coups de pied sautés
- Enchaînement de 8 mouvements inventé ...
- Tantui de Tang Lang 4 - 6
- 12 applications pied/poing
- 32 mouvements de Chang Quan (3eme tao)
- Tao de mante religieuse
- Combat souple, 2 fois 1 min