

Divonne, le 6 mai 2019

Chers parents,

LES ENFANTS sont conviés au passage de grade qui aura lieu :

Mercredi 5 juin au gymnase.

Début du passage : 17 h 30 Fin prévue vers : 18 h 30

Les enfants présentent les exercices qu'ils ont appris durant toute l'année.
Les mercredis précédents sont destinés à réviser afin que les enfants soient en confiance pour le passage de grade.

1ère partie Technique :

- Shaolin Wu pu chuan avec applications martiales.
- 18 coups de pieds.
- 12 tiensus.
- Sri moon kuyen (le début pour la ceinture blanche, en entier pour la ceinture jaune)
- Tao des positions (le début pour la ceinture blanche, en entier pour la ceinture jaune)
- Attaque et défense au bâton.

2ème partie Ji Ben Gong :

- **3 à 6 Ji ben gong** avec applications martiales
- **Enchaînements** coup de pieds et poings en ligne.
- **Gong fa sur 2 à 4 attaques coups de poings** : 1 à 2 ripostes en pied et 1 à 2 ripostes en poing.

3ème partie Combat :

Combat souple (avec protections, coups non portés) : 1 x 1 min.

Le jury note la richesse technique, les déplacements...

Pour obtenir la ceinture supérieure obligation de valider les 3 parties.

L'assiduité, la tenue, l'attitude martiale, le respect durant toute l'année sportive sont pris en compte pour l'obtention de la ceinture supérieure.

Aucun rattrapage possible ni d'autres dates.