

A.K.F.S.D
MME BURLET FLORENCE
Boite postale 3
01 220 Divonne Les Bains
Portable : +33(0)6.64.64.26.83
Mail : info@kungfudivonne.fr
Site : www.kungfudivonne.fr

Divonne, le 6 mai 2019

Chers élèves,

Le passage de grade KUNG FU aura lieu le samedi 15 juin 2019 au gymnase.

Accueil des participants: 9 h 00 - Début de l'examen : 9 h 30 - Fin prévue vers : 12 h 00

Il se déroulera comme suit :

1 UV Technique :

Sur une liste de 3 Taos :

- 1 Tao imposé avec explications des applications martiales.
- 1 Tao tiré au sort sur votre liste de 2 Taos.

En plus tao armes et / ou ji ben gong armes :

- Candidats qui présentent la **verte** : 1 tao arme au choix.
- Candidats qui présentent la **bleue** et/ou la **violette** (- de 16 ans): 2 tao armes au choix.
- Candidats qui présentent la **marron** : 3 tao armes au choix.
- Candidats qui présentent la **rouge** : 4 tao armes au choix.

2 UV Ji Ben Gong :

- **Ji ben gong** avec applications martiales (3, 6, 9, 12, 15, 18 selon la ceinture).
 - **Enchainements** coups de pied et poing en ligne.
 - **Gong fa** sur 1 à 3 attaques coups de pied et 1 à 3 attaques coups de poing.
- Le jury varie les demandes en fonction du niveau de l'élève.

3 UV Combat :

- **Combat souple (avec protections, coups non portés)** : 1 x 1,30 min (+/- 18 ans).
- Le jury note la richesse technique, les déplacements...
Pour obtenir la ceinture supérieure obligation de valider les 3 UV.

Vous vous présentez à un examen d'art martial, sport de combat nous attendons une attitude martiale de votre part. Aucun rattrapage possible ni d'autres dates.

Les professeurs se tiennent à votre disposition pour travailler les techniques manquantes ou déficientes. Ci-joint le tableau du programme des ceintures.

Florence Burlet
Fondatrice AKFSD

Alexandre Gomez
Responsable des grades

Bulletin d'inscription passage de grade de Kung Fu 2019 AKFSD

A retourner **avant le mercredi 22 mai 2019**

A l'adresse suivante :

**Association Kung Fu Shaolin Divonne
Boite postale 3
01220 Divonne Les Bains**

Ou par mail : info@kungfudivonne.fr

Nom :Prénom :

Téléphone :Ceinture actuelle :

Ma liste de 3 Taos mains nues +

1 : Tao imposé :

2 :

3 :

Dès la ceinture verte, ma liste de tao arme:

1 :

2 :

3 :

Signature :

	Blanche	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron	Rouge	Noire
1. UV Technique / Taos	3 Taos (1 imposé avec applications martiales et 1 choisi par le jury)							
Tao imposé	Wu Pu Chuan	Xia Hong Quan		Tong Bei Quan				2 Choisis par le Jury
Tao des positions	1 au choix	2 au choix						
Sri Moon Kuyen								
Les 12 Tiensus								
Les 18 coups de pied								
Shaolin Xia Hong Quan								
Shaolin Wu Xin Ba Fa			2 au choix					
Shaolin Hu Quan				2 au choix				
Shaolin Tong Bei Quan					2 au choix			
Shaolin Long Quan								
Shaolin Quan								
Shaolin Pao Quan						2 au choix		
Shaolin She Quan								
Shaolin Tang Lang Quan								
Shaolin Ying Quan								
Shaolin Qi Xing Quan								
1. UV Technique / Armes	Optionnel en remplacement d'un Tao			Obligatoire				
Attaque / Défense Bâton	x							
Shaolin In Shu Gun part. 1		x						
Shaolin In Shu Gun complet			x					
Shaolin Dao				1 au choix	2 au choix	3 au choix	4 au choix	
Tao Lance								
Tao Chaîne								
Shaolin Jian								
Shaolin San Si Gun								
Shaolin Dao Sup. Di Ji Tao								
2. UV Ji Ben Gong	Obligatoire							
Enchaînements pieds-poings	Coups de pied et poing en ligne							
Gong fa	Sur 1 a 3 attaques coups de pied et 1 à 3 attaques coups de poing							
Ji ben Gong et Applications	3	6	9	12	15	18	18	
3. UV Combat souple	Combat souple (coups non portés, protections) : 1 x 1.30min							

**Examen
Fédéral**