

Proposition UV: 1 ^{er} DUAN FWS Wushu style WING CHUN						
Formes de déplacement Départ en position neutre : "yi chi kim yeung ma"	TAO LU (formes)	KUO SAO (applications martiales)			CHI SAO (Mains collantes)	
1 ^{ère} forme de déplacement (sur 2 lignes, longueur et largeur)	SIU NIM TAO (Tao de la petite idée) Durée minimum 1mn	Attaques de distance longue : dimension avant-arrière	Applications sur des attaques de poings	2 défenses sur coup de poing droit (1 à gauche et 1 à droite).	Forme	1 ^{ère} et 2 ^{ème} sections ChiSao
				2 défenses sur double coup de poing droit (droite/gauche puis gauche/droite)	Dynamique	Début ChiSao puis réactions libres suivant les pressions senties au contact
2 ^{ème} forme de déplacement (sur 3 lignes, longueur, largeur, diagonale)			Applications sur des attaques de pieds	4 contres libres sur 2 coups de pieds droits et 2 coups de pied circulaires	Explication	Explication des concepts et reflexes recherchés dans la 1 ^{ère} ou 2 ^{ème} section ChiSao (tirage au sort).