

**Proposition UV: 2<sup>ème</sup> 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) CHI GERK (Jambes)	
<p><b>3<sup>ème</sup> forme de déplacement</b> (sur 3 lignes, longueur, largeur, diagonale et déplacement de la position neutre)</p>	<p align="center"><b>CHUM KIU</b></p> <p align="center">Durée minimum 1mn</p>	<p align="center">Attaques de distance longue : dimension avant-arrière</p>	<p align="center">Applications sur des attaques de poings</p>	<p align="center">3 défenses sur double coup de poing droit</p> <p align="center">1 défense sur coup de poing droit suivi d'un crochet</p>	<p align="center">Forme</p>	<p align="center">3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> sections ChiSao</p>
<p><b>1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> forme de déplacement</b> (tirage au sort)</p>			<p align="center">Applications sur des attaques de pieds</p>	<p align="center">4 contres libres sur coups de pieds droits, circulaires hauts ou bas.</p>	<p align="center">Dynamique</p>	<p align="center">1<sup>ère</sup> section Chi GerK</p> <p align="center">Début ChiSao puis réactions libres suivant les pressions senties au contact (2mn).</p>
					<p align="center">Explication</p>	<p align="center">Explication des concepts et reflexes recherchés dans la 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> section ChiSao (tirage au sort).</p>