

Proposition UV: 3^{ème} 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)	
4 ^{ème} forme de déplacement (Base « Fleur de prunier » MEIHUA)	<p align="center">BIU TZE</p> <p align="center">Durée minimum 1mn</p>	<p align="center">Attaques de distance longue : dimension avant- arrière</p>	Applications sur des attaques de poings	<p align="center">4 défenses sur coups de poing</p> <p align="center">Défenses en techniques issues du Biu Tze</p>	Forme	<p align="center">5^{ème} et 6^{ème} sections ChiSao</p> <p align="center">2^{ème} section Chi Gerk</p>
1 ^{ère} , 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} forme de déplacement (tirage au sort)			Applications sur des attaques de pieds	<p align="center">4 contres libres sur coups de pieds droits, circulaires hauts ou bas.</p>	Explication	<p align="center">Explication des concepts et reflexes recherchés dans la 5^{ème} ou 6^{ème} section ChiSao (tirage au sort).</p>