

Forme :

Première partie de Shil Lim Tao

Exercices :

1. Position Neutre
2. Position de Côté
3. Position avant gauche et droit
4. Demi pas avant gauche et droit
5. Demi pas avant, Pak Sao ; gauche et droit
6. Demi pas de côté; Gche et Droit
7. Demi pas de côté, Pak Sao ; Gauche et Droit
8. Pas de côté
9. Pas de côté, Pak Sao Pak Sao frappe et rafale
10. Coup de poing Wing Chun gauche et droite
11. Rafale de coup de poing
12. Garde Wing Chun gauche et droite, permuter
13. Pak Sao gauche et droit
14. Pak Sao frappe gauche et droite
15. Larp Sao - en position neutre ; gauche et droit
16. Coups de poing numérique 1 à 5
17. Exercices pour les yeux
18. Exercices pour regarder le coude

Techniques :

1. Demi pas avant, Pak Sao Frappe et Rafale ; Gauche et droit
2. Demi pas avant, Larp Sao Frappe et Rafale ; Gauche et droit
3. Larp Sao Frappe, Pak Sao frappe et rafale
 - a) demi pas de côté (defense) b) demi pas avant (attaque)
4. Pak Sao frappe, Larp Sao frappe et rafale
 - a) demi pas de côté (defense) b) demi pas avant (attaque)

Théorie :

Bref historique du Wing Chun

Bénéfices 1 à 3: 1. Développe l'auto discipline; 2. Développe la confiance en soi; 3. Développe l'estime de soi;

Principes 1 et 2: 1. Protège la ligne centrale; 2. Entraîne à utiliser les 2 bras en même temps;



Forme :

Forme: Shil Lim Tao jusqu'au 2nd Pak Sao

Exercices:

1. Demi pas avant et rafale
2. Pas de côté - Pak Sao et rafale
3. Pas complet avant et arrière avec rafale
4. Coups de poing numériques avec demi pas
5. Bil Sao et frappe
6. Tan Sao et rafale
7. Kan Sao et rafale
8. Jut Sao frappe et rafale
9. Pak Sao frappe et rafale
10. Bil Sao cp de pied frontal et rafale

Techniques:

1. Contre un crochet
 - i) Larp Sao frappe et rafale, en parallèle
 - ii) Pak Sao frappe et rafale en croisé
 - iii) parallèle - Bil Sao, cp de pied frontal d'un demi pas de côté (en position de côté)
 - iiii) croisé- Pak Sao, cp de pied frontal, déplacement vers l'avant et rafale

2. Offensif
 - i) Larp Sao frappe et rafale en parallèle et en croisé
 - ii) Pak Sao frappe et rafale en parallèle et en croisé

3. Contre crochet bas:
 - i) en croisé- Kan Sao frappe et rafale
 - ii) en parallèle- Kan Sao frappe et rafale
 - iii) Garn Sao et Garn Sao frappe et rafale

4. Contre direct:
 - i) Larp Sao frappe et rafale (à partir de position de côté en parallèle)
 - ii) Pak Sao frappe et rafale (à partir de position de côté en croisé)

5. Double crochet- haut et bas
 - i) parallèle - Bil Sao et Kan Sao avec rafale
 - ii) en croisé- Pak Sao et Bil Sao avec rafale

6. Contre saisie au bras- pique aux yeux, Pak Sao et rafale
7. Saisie à l'épaule- pique au yeux et rafale
8. Tentative de saisie à la gorge- reculer avec pique aux yeux, Pak Sao

Théorie :

Terminologies chinoises

Stratégie générale en combat du Wing Chun

Bénéfices 1 à 6: 1. Développe l'auto discipline; 2. Développe la confiance en soi; 3. Développe l'estime de soi; 4. Développe le respect des autres; 5. Développe les réflexes et la coordination; 6. Développe la capacité à focaliser.

Principes 1 à 5: 1. Protège la ligne centrale; 2. Entraîne à utiliser les 2 bras en même temps; 3. Evite d'employer la force contre la force; 4. Regarder le coude; 5. Utiliser des lignes directes pour agir.



Forme :

Shil Lim Tao

Exercices:

1. Tan et frappe
2. Bil et coup de pied frontal
3. Bon et Larp frappe
4. Pak Sao --> Tan Sao
5. Pak et Bil Sao
6. Pak Sao --> Bon Sao --> Larp Sao
7. Kan frappe
8. Bil --> Pak and kick
9. Bil --> Bil and kick

Techniques:

1. contre un cp de pied frontal (en parallele et en croisé)
 - a. Pak Sao block, Larp Sao et rafale
 - b. Kan Sao et rafale
2. contre un crochet bas - Kan Sao, frappe et rafale
3. Tan Sao contre un crochet et rafale
4. Bon Sao contre un direct
5. Bon Sao bas contre un coup de pied frontal
6. Pak Sao / Bil Sao contre crochets
7. Bil Sao / Pak Sao contre crochets
8. self defense :
 - a. contre un head lock
 - b. Saisie par derrière- Larp sur le coude cp de pied et rafale

Théorie :

Terminologie Chinoise

Bénéfices 1 à 10: 1. Développe l'auto discipline; 2. Développe la confiance en soi; 3. Développe l'estime de soi; 4. Développe le respect des autres; 5. Développe les réflexes et la coordination; 6. Développe la capacité à focaliser; 7. Développe les réflexes (Chi Sao); 8. Développe la puissance et la vitesse; 9. Développe sa condition physique et diminue le stress; 10. Permet d'être plus ouvert avec nos proches.

Principes 1 à 8: 1. Protège la ligne centrale; 2. Entraîne à utiliser les 2 bras en même temps; 3. Evite d'employer la force contre la force; 4. Regarder le coude; 5. Utiliser des lignes directs pour agir; 6. Utilise les points de pression pour rendre les techniques plus efficaces; 7. Tous les exercices de Wing Chun sont liés au développement de l'énergie inerne (Chi); 8. Utilise les mêmes points de pression pour soigner les blessures sportives.



Forme :

Shil Lim Tao Avancée

Exercices:

- Cp de pied latéral
 - a. bas en position neutre / en position avant
 - b. à mi-hauteur, à partir de position neutre / à partir de position avant
 - c. Mi-hauteur, en position avant, avancer / reculer
- Cp de pied circulaire
 - a. bas en position neutre / en position avant
 - b. à mi-hauteur, à partir de position neutre / à partir de position avant
 - c. Mi-hauteur, en position avant, avancer / reculer

Chi Sao :

1. Chi Sao 1 bras parallèle
 - a. routine
 - b. Jut Sao routine et contre
 - c. Pak Sao routine
 - d. En aveugle
2. Chi Sao 1 bras croisé
 - a. Routine
 - b. En aveugle
3. Bon / Larp Sao
 - a. Avec crochets
 - b. Contre frappes hautes et basses

Techniques d'entrée:

- en parallèle à partir du côté aveugle (adversaire immobile)
- en parallèle à partir du côté ouvert (adversaire immobile)
- en croisé à partir du côté aveugle (adversaire immobile)
- en croisé à partir du côté ouvert (adversaire immobile)
- parallèle à partir du côté aveugle (adversaire frappe)
- parallèle à partir du côté ouvert (adversaire frappe)
- en croisé à partir du côté aveugle (adversaire frappe)
- en croisé à partir du côté ouvert (adversaire frappe)

Théorie

Caractéristiques du Wing Chun 1 à 3: 1. Développé par une femme. Idéal pour ceux qui ne veulent pas utiliser de force brute; 2. Utilise des frappes linéaires (on peut arriver à 8 cp de poing à la seconde); 3. Enseigne à utiliser les 2 bras en même temps.

Stratégie 1 à 3: . Utilise la ligne centrale et donc oblige l'adversaire à passer par l'extérieur; 2. Contrôle le côté aveugle de l'adversaire; 3. Attaque l'équilibre de l'adversaire.



Forme :

Chum Kil : 1ere partie gauche et droite

Exercices :

- Coup de pied latéral :
 - a. Haut en position neutre
 - b. Haut, avancer
 - c. Se déplacer sur le côté
- Coup de pied circulaire :
 - a. Haut en position neutre
 - b. Haut, avancer
 - c. Se déplacer sur le côté

Chi Sao :

1. Chi Sao 2 bras :
 - a. Routine et permuter
 - b. Fook/Larp – Tan/Larp
 - c. Contre coup de coude depuis le Bon
 - d. Savoir défendre contre attaques citées au dessus
2. Chi Sao croisé : Gérer des attaques
3. Chi Sao parallèle : Libre
4. Mains collantes

Techniques :

1. Contre un coup de pied frontal :
 - a. Pak
 - b. Kan
 - c. Blocage avec pied
2. Contre un coup de pied circulaire :
 - a. Double pak
 - b. Tan Pak
 - c. Double paume, coup de genou
3. Contre un coup de pied latéral :
 - a. Kan Sao intérieur et coup de pied frontal bas
 - b. Gum Sao et coup de pied circulaire bas
4. Contre un jab et crochet :
 - a. Pak (extérieur) et Tsuen
 - b. Pak (intérieur) et Larp
 - c. Pak et Kan
5. Contre doubles crochets hauts :
 - a. Bil et Jut
 - b. Pak et Kan
 - c. Bil et Tan
6. Contre crochet haut et bas :
 - a. Bon et Gum

Mannequin de bois :

1ere section : sur mannequin, à vide et avec partenaire.

Théorie :

Caractéristiques du Wing Chun 1 à 6: 1. Développé par une femme. Idéal pour ceux qui ne veulent pas utiliser de force brute; 2. Utilise des frappes linéaires (on peut arriver à 8 cp de poing à la seconde); 3. Enseigne à utiliser les 2 bras en même temps; 4. Développe les reflexes grâce aux Chi Sao; 5. Enseigne à regarder le coude et genou avancés; 6. Simple et facile à apprendre.

Stratégie 1 à 6: 1. Utilise la ligne centrale et donc oblige l'adversaire à passer par l'extérieur; 2. Contrôle le côté aveugle de l'adversaire; 3. Attaque l'équilibre de l'adversaire; 4. Attaque les ouvertures; 5. Coincer le coude avancé; 6. Faire croiser les bras à partir du côté aveugle.



Forme :

Chum Kil - 1ere et 2eme partie

Exercices :

- Cp de pied frontal, toutes les hauteurs avant du pied
- Cp de pied latéral, toutes les hauteurs claqué - bas à travers – bas
- Cp de pied circulaire, toutes les hauteurs avant du pied - bas coup de pied – bas

Chi Sao :

- Parallèle 1 bras, libre
- Croisé 1 bras, libre
- 2 bras, libre

Techniques :

- Contre un crochet
- Contre un coup de pied frontal
- Contre un coup de pied lateral
- Contre un coup de pied circulaire
- Technique d'entrée, parallèle et croisé
 - a) Adversaire recule
 - b) Adversaire frappe pendant la technique d'entrée
 - c) Adversaire recule et donne un coup de pied

Wooden Dummy :

- Les 4 1ere sections, sur mannequin, à vide et avec partenaire

Self Défense :

- Attaque par derrière
- Attaque par les côtés

Théorie :

- Histoire et Philosophie
- Caracteristiques du Wing Chun 1 à 9:
 1. Développé par une femme. Idéal pour ceux qui ne veulent pas utiliser de force brute; 2. Utilise des frappes linéaires (on peut arriver à 8 cp de poing à la seconde); 3. Enseigne à utiliser les 2 bras en même temps; 4. Développe les reflexes grâce aux Chi Sao; 5. Enseigne à regarder le coude et genou avancés; 6. Simple et facile à apprendre; 7. Utilise les poins de pression pour rendre les techniques plus efficaces; 8. Enseigne le traitement des blessures sportives; 9. Le principe de l'utilisation des 2 bras est étendu aux couteaux papillons;
- Strategie 1 à 9:
 1. Utilise la ligne centrale et donc oblige l'adversaire à passer par l'exterieur; 2. Controle le côté aveugle de l'adversaire; 3. Attaque l'équilibre de l'adversaire; 4. Attaque les ouvertures; 5. Coincer le coude avancé; 6. Faire croiser les bras à partir du côté aveugle; 7. Toujours être en mouvement; 8. Utiliser les coudes en combat rapproché, Utiliser les paumes ou les poings à distance de bras ; utiliser les cp de pied avec la jambe avant pour la distance plus longue; utiliser la jambe arriere pour la distance la plus longue; 9. Utiliser la technique d'entrée



Forme :

Chum Kil

Exercices :

- Cp de pied frontal dans la marche, toutes les hauteurs
- Cp de pied latéral dans la marche, toutes les hauteurs
- Cp de pied circulaire dans la marche, toutes les hauteurs

Chi Sao :

- Parallèle 1 bras
 - a) routine en aveugle
 - b) libre
- Croisé 1 bras
 - a) routine en aveugle
 - b) libre
- 2 bras
 - a) routine en aveugle
 - b) libre

Techniques :

- Contre tout type de coup de poing
- Contre tout type de coup de pied
- Technique d'entrée, parallèle et croisé
 - a. Adversaire se déplace sur le côté et donne coup de pied

Wooden Dummy :

- Les 6 1ere sections, sur mannequin, à vide et avec partenaire
- Connaître une application pour les 3 1ere sections.

Self Défense :

- Contre couteau

Théorie :

- Caracteristiques du Wing Chun 1 à 10:
 1. Développé par une femme. Idéal pour ceux qui ne veulent pas utiliser de force brute;
 2. Utilise des frappes linéaires (on peut arriver à 8 cp de poing à la seconde);
 3. Enseigne à utiliser les 2 bras en même temps;
 4. Développe les reflexes grâce aux Chi Sao;
 5. Enseigne à regarder le coude et genou avancés;
 6. Simple et facile à apprendre;
 7. Utilise les poins de pression pour rendre les techniques plus efficaces;
 8. Enseigne le traitement des blessures sportives;
 9. Le principe de l'utilisation des 2 bras est étendu aux couteaux papillons;
 10. Kung Fu interne utilise une respiration énergétique efficace.
- Strategie 1 à 10:
 1. Utilise la ligne centrale et donc oblige l'adversaire à passer par l'exterieur;
 2. Controle le côté aveugle de l'adversaire;
 3. Attaque l'équilibre de l'adversaire;
 4. Attaque les ouvertures;
 5. Coincer le coude avancé;
 6. Faire croiser les bras à partir du côté aveugle;
 7. Toujours être en mouvement;
 8. Utiliser les coudes en combat rapproché, Utiliser les paumes ou les poings à distance de bras ; utiliser les cp de pied avec la jambe avant pour la distance plus longue; utiliser la jambe arriere pour la distance la plus longue;
 9. Utiliser la technique d'entrée;
 10. Etre calme, avoir confiance en soi, laisser les reflexes nous guider.



- POUR CEUX N'ETANT PAS ASSISTANT INSTRUCTEUR

Forme :

Bil Jee

Exercices :

- Cp de pied frontal dans la marche, toutes les hauteurs
- Cp de pied latéral dans la marche, toutes les hauteurs
- Cp de pied circulaire dans la marche, toutes les hauteurs

Chi Sao :

En libre, en aveugle et yeux ouverts :

- Parallèle 1 bras
- Croisé 1 bras
- 2 bras

Techniques :

- Contre tout type de coup de poing
- Contre tout type de coup de pied
- Technique d'entrée, parallèle et croisé, et tout type de réceptions

Wooden Dummy :

- Forme en entier : sur mannequin, à vide, avec partenaire.

Self Défense :

- Contre bâton
- Contre couteau



NIVEAU 10

1. Formes
 - a) Shil Lim Tao
 - b) Shil Lim Tao avancée
 - c) Chum Kil
 - d) Bil Jee
2. 108 techniques au mannequin de bois
 - a) avec partenaire
 - b) à vide
 - c) avec le mannequin
 - d) une application par section
3. Techniques
 - a) contre combinaisons de coups de pied et poing
 - b) techniques avancées contre coups de poing
4. Techniques de self defense contre
 - a) Couteau
 - b) Bâton
 - c) Batte de Base Ball, etc...
 - d) Bâton long
5. Chi Sao
6. Thèse
 - a) sur les formes du Wing Chun
 - b) sur les Chi Sao et applications
 - c) Sur les déplacements et coups de pied
 - d) Analyse des techniques de main
 - e) Analyse des 5 étapes au combat
 - f) Histoire et Philosophie du Wing Chun

