



INFORMATIONS



SAVERNE CSC Ilot du Moulin

(1er étage)



Début le lundi 21 septembre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Olivier Hebting

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, ouvert à tous les ados de 12 à 15 ans.

MATERIEL :

Prévoir une tenue qui vous laisse libre de vos mouvements, ainsi que des chaussons souples.

Les bâtons sont fournis.

CODE ACTIVITÉ : 5SA398

DESCRIPTION

Kung Fu (parfois écrit *Gong Fu*) est l'abréviation de l'expression *Kung Fu Wu Shu*, qui désigne l'ensemble des arts martiaux chinois. Ceux-ci comportent un nombre très important de styles différents.

Ce cours vous propose l'étude de l'un de ces styles : le *San Yi Quan*, c'est-à-dire, le "Poing (ou la Boxe) des Trois Harmonies".

Ce style est le fruit de la combinaison de deux grandes branches du *Kung Fu Wu Shu*, à savoir le *Xingyi Quan* et le *Bagua Zhang*.

Le *Xingyi Quan* ("Poing de l'Intention qui prend Forme") est basé sur 5 techniques fondamentales (Terre, Métal, Eau, Bois et Feu) et sur les innombrables manières de combiner celles-ci. C'est un des styles les plus anciens du *Kung Fu Wu Shu*. Il est très offensif et basé sur des déplacements linéaires.

Le *Bagua Zhang* ("Paume des Huit Trigrammes"), pour sa part, est basé sur 8 techniques : les *Lao Ba Zhang* ("Huit Paumes Antiques"). Sa stratégie de combat est l'exacte inverse de celle du *Xingyi Quan*, puisqu'il favorise l'esquive et les déplacements circulaires.

La pratique du *San Yi Quan* commence donc par l'étude des techniques fondamentales de chacun de ces deux styles et aboutit progressivement à la fusion de ces deux méthodes en un nouveau style qui combine les caractéristiques essentielles des deux.

Comme tout style traditionnel, le *San Yi Quan* englobe la pratique à mains nues, mais aussi celle des armes. Durant ces séances, nous aborderons en particulier la pratique du bâton, et plus exactement, celle du *Bian Gun* ("Bâton-fouet"). C'est un bâton souple d'environ 120-130 cm dont la manipulation combine celle de 4 armes traditionnelles chinoises : le bâton, l'épée, le sabre et la lance.



OBJECTIFS

- apprentissage des salutations traditionnelles exécutées notamment en début et en fin de séance : *Qing Long Bai Hu Shuang Ying* ("Rencontre du Dragon Vert et du Tigre Blanc").
- pratique des exercices préparatoires traditionnels pour relâcher et coordonner le corps : *Tian Gan Ji Ben Gong* ("Travail préparatoire du Pilier Céleste").
- étude en solo, puis avec partenaire, des techniques fondamentales du *Xingyi Quan* : *Wu Xing* ("5 Eléments" : Terre, Métal, Eau, Bois et Feu), *Shi Er Xing* ("12 Animaux" : Dragon, Tigre, Singe, Cheval, Tortue, Coq, Hirondelle, Faucon, Serpent, Phénix, Aigle et Ours) et *Ba Zi Gong* ("8 Méthodes").
- étude en solo, puis avec partenaire, des techniques fondamentales du *Bagua Zhang* : *Lao Ba Zhang* ("Huit Paumes Antiques").
- apprentissage d'un enchaînement traditionnel de *Bian Gun* ("Bâton-fouet").

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-09-2020	19:00	01:30	CSC Ilot du Moulin, 3d rue du Moulin - 67700 SAVERNE