



WING CHUN

COUTEAUX PAPILLONS

AVEC

MAITRE SUN FA

8ème duan chinois de Wushu

**Samedi 26 novembre 2011, 21 janvier, 24 mars 2012
14h à 16h30**

Gymnase Jean Moulin, 10 montée du téléphérique, Lyon 5ème (M° : St Just)

Les couteaux papillons, aussi appelé Bart Jarn Dao en chinois utilisent comme technique les mêmes principes que la pratique à mains nues.

L'entraînement aux couteaux papillons doit se concentrer sur la précision des mouvements, la mobilité des déplacements, la coordination des mouvements, et la direction correcte des énergies dans l'exécution des techniques.

Dans la défense les techniques aux Bart Jarn dao sont basées sur les mouvements circulaires et linéaires, les techniques pivotantes, les mouvements d'abaissement et d'élévation, les techniques de blocage et de cassage de lame.

Outre le côté purement martial de l'utilisation des couteaux papillons en tant que technique de self défense armé, leur pratique contribue fortement au renforcement des techniques, agissant directement au niveau des tendons des coudes et des poignets et dynamisant la mobilité générale du corps.

Un minimum de 10 personnes est exigé pour la dispensation du cours

Prix : 30 €, la séance de 2h30 ou 76 € les 3 séances

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTION :

ACADEMIE TIAN LONG Tel 04 72 98 83 41 mail: tian.long@free.fr ;
www.academietianlong.com