

## STAGES DE L'ECOLE ADTAO 2019-2020

# ESB

# Epée, sabre, bâton

## APPLICATIONS MARTIALES

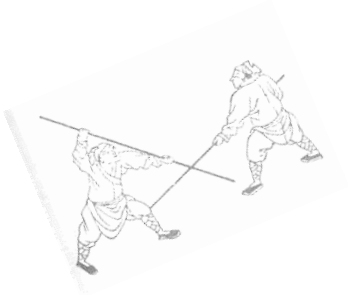
## COMBATS ARRANGES

**Dimanche 3 novembre 2019**

**Dimanche 2 février 2020**

**Au gymnase du Déristé de CUSTINES**

**09h00 – 16h30**



### **DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)**

- **BATON**

- Etude et approfondissement de l'enchaînement à deux créé par Maître YUAN, combat arrangé et maniement du bâton
- Méthode de combat de l'Ecole ADTAO : déplacements, blocages et attaques codifiés

### **DIMANCHE APRES-MIDI (13h30 - 16h30)**

- **SABRE et EPEE**

- Révision/initiation aux techniques et aux enchaînements traditionnels
- Travail à deux et étude des applications martiales des formes de style Yang :
  - . Formes 18 et 32 (épée)
  - . Forme 13 (sabre)

## STAGES DE L'ECOLE ADTAO 2019-2020