

SABRE

EPEE

BÂTON



STAGES

Samedi 12 et dimanche 13 novembre 2022

Dimanche 12 février 2023

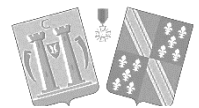
Samedi 13 et dimanche 14 mai 2023

Au gymnase du Déristé de **CUSTINES**

9h00 – 16h30



WUSHU
FFK



Ville de **CUSTINES**



ADTAO
FORMATIONS

www.adtao.org
06 62 12 26 54

12 / 13 NOVEMBRE 2022

- Étude du **sabre** et de la forme 13 (technique et applications martiales)
L'ensemble de l'enchaînement sera étudié.

12 FEVRIER 2023

- Techniques de base du **bâton long** : assauts, déplacements, blocages, ...
- Combat arrangé créé par Maître YUAN (révision pour les anciens)
- **Sabre** (forme 13) et **épée** (forme 32) : révisions et initiation

13 / 14 MAI 2023

- **SAMEDI** : **Bâton long** le matin et initiation aux **bâtons courts** l'après-midi
- **DIMANCHE** : **Epée 32** le matin et **sabre 13** l'après-midi