“**精武杯**”

12ème COUPE JING WU

第十二届全法武术交流表演赛

Dimanche 12 juin 2016 – GYMNASE DES GOUSSONS - Gif sur Yvette

11 h 00 – 17 h 00

Cette nouvelle édition sera l'occasion de réunir un grand nombre de pratiquants de Tai Ji Quan, Wu Shu, Qi Gong et Tui Shou. Elle comportera des démonstrations en groupe puis après un entracte, les prestations des clubs.

Nous souhaitons, grâce à la variété des styles, faire de ce rassemblement une véritable exposition des arts martiaux chinois externe, interne et énergétique.

Déroulement de la coupe

**Ouverture** : présentation de chaque club avec la tenue du club.

**1re Partie : démonstration en groupe avec la tenue Jing WU**

1. Qi Gong santé canne.

2. Tai Ji Quan forme 26 style Yang.

3. Sabre 13 mvts

4. Epée 18 mvts

5. Wu Bu Quan

6. Wu Shu

7. Éventail

Chaque personne peut s'inscrire à autant de disciplines qu'elle le souhaite.

**Pause** : pour tous, pendantla pause : compétition d’équilibre avec la canne (1.20m).

Règles : canne est posée verticalement sur une main ou les doigts sans la tenir.

Sans déplacement.

Jugement sur le temps d’équilibre.

Elimination : Bouger les pieds – tenir la canne - la canne touche le corps – faire tomber la canne.

**2e partie : démonstration des clubs -** 2 démo maximum par club. Tenue libre

Individuelle : 3 mn maximum ; En groupe : 5 mn maximum

Pour les 18 ans de notre association, nous espérons un maximum de participants et de spectateurs. Nous comptons sur votre présence, celle de vos élèves et leur famille.

Amicalement.

|  |  |
| --- | --- |
|  *Yuan Hong Hai* |  *Anne Marie Moustier* |