

STAGES D'ECOLE ADTAO 2018-2019

ESB

Epée, sabre, bâton



APPLICATIONS MARTIALES

COMBATS ARRANGES

Dimanche 4 novembre 2018

Dimanche 10 mars 2019



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'école 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)