

Notes de l'élève

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Le Pratiquant



Nom :

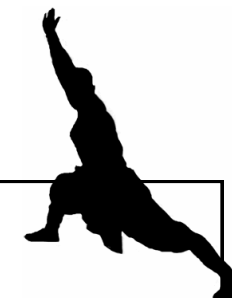
Prénom :

Date de naissance :

Date d'entrée au club :

Grades				
Ceinture	Date d'obtention	Remarque	Note	Signature du professeur
Jaune			/100	
Orange			/100	
Verte			/100	
Bleue			/100	
Rouge			/100	
Marron			/100	

Glossaire:



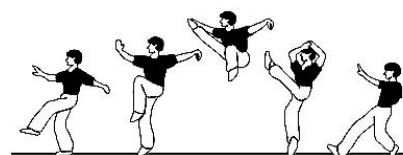
功夫

Gong Fu (Kung Fu): Art Martial Chinois que vous avez la chance de pratiquer. Remarquable pour la richesse et la variété de ses techniques, utilisant aussi bien les pieds, les poings, les coudes, les genoux, les paumes et doigts, les épaules, les hanches ou encore la tête comme points de frappe. Sans oublier la pratique des armes.

Qi Xing Tang Lang Quan : Mante Religieuse des sept étoiles. C'est le style de Kung Fu que vous pratiquez; basé sur l'imitation de l'insecte homonyme.

七星螳螂拳

Si Fu / Shi Fu: Traduit par « maître », « enseignant ». On notera que la deuxième partie de l'idéogramme peut renvoyer au terme « père » qui dénote une relation Maître-disciple particulière!



Ji Ben Gong: Littéralement « Exercices de bases ». Les Ji Ben Gong représentent les fondamentaux d'un style ou d'une pratique. Les Ji Ben Gong (ou bases) sont au Kung Fu ce que les fondations sont à toutes constructions !

Wu Dang Shan: Littéralement « Monts Wu Dang ». S'étendant au nord-ouest de la province du Hubei, le mont Wu Dang est reconnu comme le berceau des arts martiaux chinois internes taoïstes comme le Taijiquan ou le Bagua Zhang. Le style de mante religieuse que vous pratiquez, est à mi-chemin entre l'interne et l'externe, et a été largement influencé par les arts taoïstes.

Mémento

Les positions de base :



Ma Bu



Pu Bu



Xie Bu



Ban Ma Bu



Xu Bu



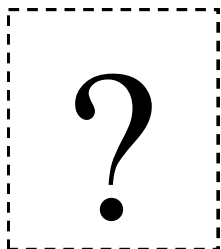
Ding Bu



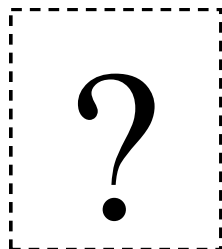
Zuo Pan Bu



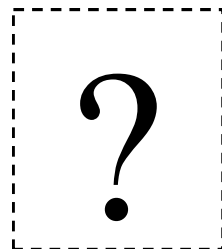
Gong Bu



Du Li Bu



Qi Xing Bu



Qi Lin Bu

Vous en rappelez-vous ??

Passage de grades :



CEINTURE JAUNE

- Positions de base
- Techniques pieds/poings
- Ji Ben gong
- Saut
- 1/2 Tao

CEINTURE ORANGE

- Positions de base
- Techniques pieds/poings/coude/genoux/projections
- Ji Ben gong
- Sauts
- 1 Tao
- Combat souple
- Techniques de défense

CEINTURE VERTE

- Positions de base
- Techniques pieds/poings/coude/genoux/projections
- Ji Ben gong
- Sauts
- 1 Tao + applications
- Combat souple
- Techniques de défense

CEINTURE BLEUE

- Positions de base
- Enchaînements pieds/poings
- Ji Ben gong
- Sauts
- 2 Tao + applications
- Combat souple
- Techniques de défense
- Entretien sur le style

CEINTURE ROUGE

- Positions de base
- Enchaînements pieds/poings
- Ji Ben gong
- Sauts
- 2 Tao + applications
- Rounds Enchaînés
- Techniques de défense
- Entretien sur le style

CEINTURE MARRON

- Positions de base + expliquer les positions en situation
- Enchaînements pieds/poings
- Expliquer les déplacements en combat
- Ji Ben gong
- Sauts
- 3 Tao + applications
- Rounds Enchaînés
- Entretien sur le style
- Techniques de défense

Le Kung Fu

Avant Propos : Les termes de Gongfu (Kung Fu) et Wushu ont été détourné de leur traduction littérale. En effet Wushu traduit mot à mot signifie : art de la guerre ou art martial. Le terme Gongfu fait quant à lui référence au « travail acharné » et peut être traduit par : maîtrise ou perfectionnement. On peut parler du Gongfu du thé, de la cuisine ou encore, ce qui nous intéresse plus du Gongfu des arts martiaux : le Kung Fu Wushu ! En France, l'art martial est souvent désigné par le terme Kung Fu et le Wushu désigne le Kung Fu dit moderne !

Un peu d'histoire : Des traces de luttes à mains nues et avec armes ont été retrouvés sur des vestiges datant de la dynastie Zhou (du 11ème siècle à 256 A.C). Intimement lié à l'histoire guerrière et donc aux luttes de pouvoir, le Kung Fu a connu des périodes fastes et d'autres plus turbulentes. Par exemple sous la dynastie Qing (1644-1911) la pratique populaire des arts martiaux fût interdite.

Distinction entre les écoles : La distinction la plus remarquable est celle qui oppose les styles dits « internes » aux styles appelés « externes ». L'école externe (Wai Jia), reconnue comme bouddhiste en raison de son rattachement au monastère de **Shaolin**, est fondée sur la puissance musculaire. Quant à l'école interne (Nei Jia), d'obédience taoïste, dont le berceau mythique serait le mont **Wu-dang**, applique au combat des principes stratégiques et énergétiques supérieurs.

Du côté de la légende : La légende veut que ce soit le taoïste Zhang SanFeng qui soit au 13ème siècle le fondateur du Nei Jia Quan, la boxe interne aussi appelé boxe de Wudang, par opposition à la boxe de Shaolin. On y retrouve 3 styles phares à connaître des boxes internes : Le Taijiquan, le Bagua Zhang et le Xing Yi Quan.

Aujourd'hui : De nos jours, le Kung Fu se partage entre d'un côté la pratique *traditionnelle* motivée par une recherche d'efficacité et une chaîne de transmission ancestrale. De l'autre la pratique dite *moderne*, compétitive; s'identifiant souvent par le terme Wushu pour la technique et Sanda pour le combat.

Votre style :

La mante religieuse des sept étoiles.



Wang Lang: Fondateur légendaire du style de la mante religieuse, beaucoup de mythe existe autour de ce personnage, qui dit-on aurait créé son style en observant une mante religieuse réagir face aux attaques qu'il lui assénait à l'aide d'une brindille.

Tang Lang Quan: Le style de la mante religieuse, comme beaucoup de style dans les arts martiaux chinois, s'est divisé en plusieurs branches. On notera les styles des Sept Etoiles, de la Fleur de Prunier, des Grand Singes entre autre...

Qi Xing et Mei Hua : Respectivement « Sept étoiles » et « fleur de prunier » sont les deux principaux styles que nous pratiquons. Ils diffèrent sur beaucoup de points, comme l'amplitude de certains mouvements, les positions et l'utilisation de certaines parties du corps aux dépens des autres. Les deux styles dans leur nom complet : *Tai Ji Qi Xing Tang Lang Quan* et *Tai Ji Mei Hua Tang Lang Quan* sont précédés du « Tai Ji » faisant référence au « Taijiquan »; indiquant ainsi l'appartenance interne marquée de ces boxes aux allures externes.

Cinq générations après Wang Lang: Arrivé en France en 1998, **Maître Gao Shikui** est originaire de Qing Dao dans la province du Shandong (nord-est de la Chine). Il fût l'élève de Song Lishan qui lui a enseigné le style de la mante religieuse. Ayant commencé le Kung Fu très tôt, et ayant pratiqué avec acharnement, Maître Gao est devenu un expert de la mante religieuse.