

SABRE

ÉPÉE

BÂTON



STAGES

Dimanche 15 novembre 2020

Dimanche 7 février 2021

Dimanche 11 avril 2021

Au gymnase du Déristé de CUSTINES

09h00 – 16h30

DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- Techniques de base du **bâton long** : assauts, déplacements, blocages, ...
- Combat arrangé créé par Maître YUAN (avec canne ou bâton long)

DIMANCHE APRÈS-MIDI (13h30 - 16h30)

- Étude du **sabre** et de la forme 13
- Étude de l'**épée** et de la forme 32
- **Applications martiales** et initiation au **bâton court**



**WUSHU
FFK**



Ville de **CUSTINES**



**ADTAO
FORMATIONS**

**www.adtao.fr
06 62 12 26 54**