DAN SCHWARZ

KUNG-FU WUSHU

pour tous

programme d'apprentissage en images

cycle 3

B U D O É D I T I O N S
77123 Noisy-sur-École, France

© Budo Éditions — Les Éditions de l'Éveil, 2021
tous droits réservés

Première édition

Directeur de collection : Thierry Plée — *Progression et dessins* : Dan Schwarz — *Mise en couleurs* : Blandine Valtz — *Conception et photogravure* : Éditions de l'Éveil — *Imprimerie* : MultiPrint.

1-2000-MP-05/21

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)
Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.
La diffusion sur Internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

Édition papier : ISBN 978-2-84617-353-7 — Édition numérique PDF : ISBN 978-2-84617-769-6 — Édition numérique ePub : ISBN 978-2-84617-770-2

DAN SCHWARZ
7E DAN

A ÉTÉ…

- FONDATEUR DU SHAOLIN TAO
- DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL F.F.K.F.W. ;
- DÉTENTEUR DU TROPHÉE DU MEILLEUR COMBATTANT STYLISTE AUX CHAMPIONNATS DU MONDE ;
- VICE-CHAMPION DU MONDE PAR ÉQUIPE ;
- 3E AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DE TAÏWAN (1983) ;
- ENTRAÎNEUR ET CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE ;
- PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION DE KUNG-FU WUSHU ;
- PRÉSIDENT DU CNKW.

IL EST AUJOURD'HUI…

- MEMBRE DE LA COMMISSION NATIONALE DE WUSHU AU SEIN DE LA FFKDA

Les jeunes sont de plus en plus attirés par l'art martial chinois qu'est le kung-fu wushu.

L'origine du kung-fu est liée au temple Shaolin, un temple sacré pour tous les pratiquants du wushu, situé dans la province chinoise du He Nan, au nord-ouest de Shanghai.

Au début, le Shaolin Kuen était constitué de cinq techniques de base : dragon, tigre, grue, panthère, serpent. Le Shaolin représente l'ensemble des styles du kung-fu wushu.
Les grands styles sont : Hung Gar, Choy Lay Fut, Wing Chun, Tang Lang, Chang Chuan.

KUNG-FU (功夫) : HOMME PERSÉVÉRANT.
WUSHU (武術) : ART MARTIAL.

Beaucoup trouvent que les noms chinois des techniques sont difficiles à retenir, d'autant plus qu'il existe plusieurs façons de transcrire les mots chinois et que la forme officielle, le pinyin, ne se prononce pas comme il se lit en français.
Aussi c'est à eux que s'adresse ce livre, qui est un ouvrage moins technique que visuel. Sa forme en BD, avec des dessins et des textes dans les bulles, permet une lecture facile et rapide.

Cela les aidera aussi à assimiler facilement ces nombreuses techniques, qui sont la richesse du kung-fu wushu, dont la connaissance fera d'eux des pratiquants suffisamment complets pour devenir un jour, pourquoi pas, un sifu, c'est-à-dire un maître…

DANS LES TOMES UN ET DEUX, VOUS AVEZ APPRIS LES BASES ET LES TECHNIQUES AVANCÉES DU KUNG-FU WUSHU AINSI QUE DEUX TAOLU.

AUJOURD'HUI, DANS CE TROISIÈME TOME, CONSACRÉ AU TROISIÈME CYCLE, NOUS ALLONS VOIR DES TECHNIQUES SUPÉRIEURES ET ÉVOLUTIVES...

SANS OUBLIER BIEN SÛR LES TAOLU AVEC LA PRÉSENTATION DE "CHANG CHUAN TIYILU" ET "SAP DJI TAO".

LES TECHNIQUES DE LA MAIN (SHOU FA)

ZHANG (TRANCHANT)

MAIN OUVERTE, POUCE RENTRÉ. FORME UTILISÉE DANS LES TECHNIQUES DE MAIN OUVERTE.

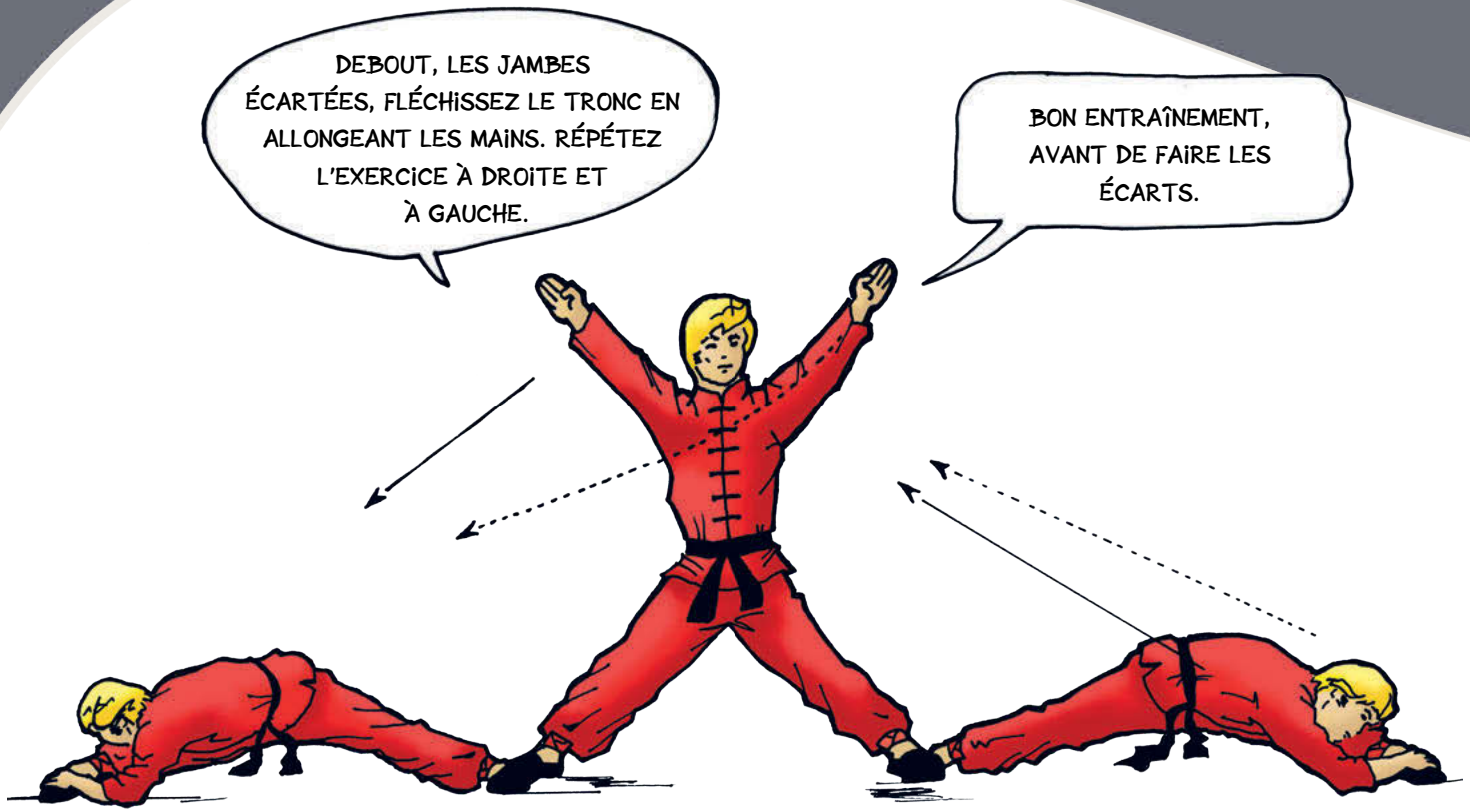
QUAN (POING)

POING FERMÉ SIMPLE. FORME UTILISÉE DANS LES TECHNIQUES DE POING.

GUO (CROCHET)

MAIN EN CROCHET, DOIGTS JOINTS À LEUR EXTRÉMITÉ. FORME UTILISÉE DANS LES TECHNIQUES DE CROCHET.

LES ASSOUPLISSEMENTS


DEBOUT, LES JAMBES ÉCARTÉES, FLÉCHISSEZ LE TRONC EN ALLONGEANT LES MAINS. RÉPÉTEZ L'EXERCICE À DROITE ET À GAUCHE.
BON ENTRAÎNEMENT, AVANT DE FAIRE LES ÉCARTS.