

DESCRIPTIF GÉNÉRAL DES ÉPREUVES.

Le Wing Chun appartient à la voie des Wai Jia (ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES).
Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.
Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.
Les ATT de niveau 1, 2 et 3 de la Faemc se compose de 4 Unités de Valeur, particulières et indépendantes les unes des autres. Le cumul des 4 UV est nécessaire et indispensable. Les UV réussies sont capitalisables entre elles, ce qui peut permettre à un candidat ayant réussi une ou deux UV une première fois de les conserver pour une date ultérieure et de ne représenter que l'UV échouée. Le candidat sera admis à l'examen s'il réussit chaque UV.

Les 4 UV se déclinent donc comme suit :

- L'UV 1 concerne le Tao (suite de mouvements enchaînés) et le Fang Fa (explication martiale des Tao)
- L'UV 2 concerne les Gong-Fang (confrontation à deux sur attaques codifiées) et les Chin-Na (self-défense)
- L'UV 3 concerne le Chi-Sao
- L'UV 4 concerne les connaissances théoriques du candidat

Les candidats peuvent venir accompagnés d'un partenaire de leur école ou style (sauf contrainte particulière). L'ensemble des épreuves est donc exécuté avec **les candidats présents le jour du passage**. Dans la mesure du possible, les candidats seront assortis par niveau et par gabarit pour les exercices à deux. Les candidats doivent être en mesure de fournir le matériel nécessaire à leur prestation pour eux-mêmes et leurs éventuels partenaires (candidats servant de partenaire), en particulier pour les épreuves de Fang Fa (par exemple : apporter une arme supplémentaire pour le partenaire qui devra vous attaquer lors du Fang Fa).

TENUE.

Le candidat devra porter une tenue chinoise d'école impeccable (constituée d'une veste ou t-shirt d'école, d'un pantalon de Kung Fu et d'une ceinture de Kung Fu selon l'école).

Les chaussures ne sont pas admises. Les U.V se pratiqueront obligatoirement avec des chaussons en cuir souple (sans semelle plastique) ou à défaut pieds nus (conformément au règlement Combat Sanshou en vigueur), ainsi que pour l'UV Gong Fang.

Pour l'UV CHI SAO LIBRE se munir des protections suivantes obligatoirement :

- Protège-dents
- Gants de combat type mitaine
- Protège-tibias/pieds
- Coquille (H/F)
- Protège poitrine pour les féminines

LEXIQUE – Définitions des différents termes.

- Tao (mains nues ou armes) :

Le Tao est une suite de mouvements enchaînés propre à un style et une école, exécuté avec ou sans arme. Le Tao est noté selon plusieurs critères : la complexité technique, la stabilité, la qualité des postures et mouvements, la puissance (force et vitesse), la fluidité, la coordination, la présence, l'esprit et le rythme.

- La complexité technique :

Elle regroupe plusieurs aspects du Tao. Plus le Tao sera jugé complexe plus la note sera élevée. La note est déterminée en tenant compte de :

- La complexité des mouvements (équilibre, exigences physiques...)
- La complexité des enchaînements (plusieurs mouvements simples lorsqu'ils sont réalisés de manière indépendante, peuvent former un enchaînement complexes dû à la composition et l'ordre de l'enchaînement, sa vitesse d'exécution, etc.)
- La structure ou le schéma du Tao (linéaire, en croix, répétition ou non...)
- La durée du Tao
- Le maniement de l'arme (double, longue, longueur et poids de l'arme, etc.)

- Position de départ de l'attaqué :

Face à l'attaquant en position de garde man-sao et wu-sao. (Bai Jong)

- Position de départ de l'attaquant :

Au choix de l'attaquant.

- Attaque de poing arrière (venant de l'arrière) :

L'attaquant avance sa jambe arrière en même temps qu'il lance son attaque de poing arrière. Il avance donc d'un long pas.

- Attaque du poing avant (venant de l'avant) :

L'attaquant propulse son poing avant en avançant sa jambe avant de façon simultanée, la jambe arrière suit ("pas glissé").

- Attaque de poing retourné (de l'arrière) :

L'attaquant lance son poing arrière en déplacement circulaire de son pied arrière (pivot sur jambe avant).

- Attaque de pied retourné :

L'attaquant lance sa jambe arrière selon la demande du jury, en utilisant les différentes facettes des coups de pied retournés. Ex : crocheté circulaire, latéral, ouvrant (orteils vers le haut), coup de talon arrière (orteils vers le bas), écrasant descendant.

- Attaque de jambe avant :

L'attaquant lance sa jambe avant en la propulsant et éventuellement en laissant suivre/glisser sa jambe arrière. Ce n'est pas un pas chassé (qui s'effectuerait en 2 temps).

- Saisie (Chin-na) dans l'attaque :

La saisie doit être rapide, précise et ferme.

- Chin-na dans la défense/riposte :

Utilisation des mains, bras ou jambes en vue de commencer à disjoindre ou comprimer une articulation (doigt, poignet, coude, genoux, cheville, cou, etc.).

- Mise au sol de l'attaquant :

Elle peut s'obtenir de différentes manières (par balayage, par crochetage, par déséquilibre, par flexion forcée des jambes) et être de différentes formes (partielle, une main ou un genou touche le sol), ou totale si le corps est allongé sur le sol (de côté, sur le ventre ou sur le dos).

- Fang fa sur Tao mains nues :

Le fang fa est l'explication martiale du Tao à mains nues. Il consiste à expliquer de façon logique et martiale chacun des 5 mouvements demandés par le jury dans une logique d'enchaînement et de défenses/attaques réalistes. La logique martiale voudrait que le partenaire ne soit pas considéré comme un sac de frappe sans réaction (une interaction défense/attaque est demandé). Le fang fa ne peut pas être une simple fuite, une esquive sans contact. La logique anatomique voudrait aussi que, par exemple, on ne bloque pas une attaque de pied avec les doigts ouverts. Si une de ces logiques n'est pas respectée, le Fang fa ne sera pas validé.

- Fang fa d'armes :

Le fang fa est l'explication martiale du Tao d'arme. La logique de martialité et de réalisme reste identique au Fang fa à mains nues. La vitesse d'exécution tiendra compte des impératifs de sécurité. Le ou les partenaires devront interagir dans une logique d'attaque/défense et pas seulement reculer ou fuir les attaques, c'est pourquoi il est impératif que le ou les partenaires aient également une arme (au choix du candidat).

- Définition de l'arrêt lors de l'exécution d'un Tao :

l'arrêt est considéré comme tel quand il est total et long et que le candidat est contraint ou demande à recommencer.

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1- TAO

U.V Validée si 90/180

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de 2.

Le candidat devra exécuter deux Tao à mains nues de son choix parmi les suivants :

- Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- Bui Tze

La durée d'exécution des Tao lu ne pourra être inférieure à 40 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance) mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANG FA – Explications Martiales du Tao

L'explication portera sur le Tao à mains nues ou avec arme (au choix du candidat) que le candidat aura exécuté au préalable. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

2/ L'UV 2 – GONG FANG – Confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 80/160

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats.

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges **et au signal du jury**. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation. Les attaques seront portées sur le candidat en position d'attente garde man-sao et wu-sao, elles seront au nombre de 4 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs. Pas de coups de poings et de pieds retournés. 4 attaques seront portées du côté droit et 4 seront portées du côté gauche.

ATT1– AMCX

Attestation technique

ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES

WING CHUN

2/ L'UV 2 – GONG FANG – Confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 80/160

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié avec au minimum **1 mise au sol** (ou balayage, crochetage...) et **1 Chin Na**.

Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes cela pénalisera le candidat dans sa note. Il n'existe pas de catégorie de poids, mais les candidats sont désignés, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

3/ L'UV 3 – CHI SAO LIBRE OU CHI SAO SECTION

U.V Validée si 60/120.

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant son choix entre le chi sao libre ou Chi-sao sections.

CHI-SAO LIBRE.

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2'

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

(contrôle obligatoire).

CHI-SAO SECTION.

Les Sections Biu-Tze 1 à 5

4/ L'UV 4 – Entretien de connaissances martiales

UV Validée si 10/ 20.

Être capable, à la demande du jury de présenter son style et sa filiation martiale.

RÉCAPITULATIF ATT1.

U.V. 1 TAO – LU ENCHAÎNEMENTS	U.V. 2 GONG – FANG CONFRONTATIONS	U.V3 CHI SAO	U.V4 ENTRETIEN
<p>2 Tao Mains nues au choix</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao) ➤ Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao) ➤ Bui Tze <p>Durée min : 40 sec (.../140)</p>	<p>8 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (au signal) :</p> <p>4 Poings et 4 Pieds</p>	<p>CHI SAU LIBRE</p> <p>2 Combats de 2' (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat <p>Placer des ripostes adaptées sur des attaques basiques de Chi Sao.</p>	<p>Entretien portant sur le style du candidat et sur sa filiation martiale.</p>
<p>FANG FA Explication martiale Séquence de 3 à 5 mouvements Tao 1 ou 2 au choix (.../40)</p>	<p>Ripostes riches et variées :</p> <p>Minimum</p> <p>1 mise au sol 1 Chin Na</p>	<p>CHI SAU SECTIONS</p> <p>Les Sections Biu-Tze 1 à 5</p>	
<p>U.V. Validée si : 90/180</p>	<p>U.V. Validée si : 80/160</p>	<p>U.V Validée si : 60/120</p>	<p>U.V Validée si : 10/20</p>
<p>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 1 VALIDÉE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</p>			

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1 Validée

U.V si 145/290.

TAO.

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de 3. Le candidat devra exécuter 3 Tao à mains nues. La durée d'exécution des Tao lu ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance) mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANG FA Explications Martiales du Tao lu.

L'explication portera sur 1 Tao : (au choix du candidat entre Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao) Bui Tze) que le candidat aura exécuté au préalable.

Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques:

- Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

2/ L'UV 2 – GONG FANG – Confrontation à deux codifiée

U.V Validée si 100/200.

L'UV 2 s'articulera sur un système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats. Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation, immédiatement après l'annonce du genre et niveau de l'attaque par le jury (pas de signal). Les feintes sont interdites. Les attaques seront portées sur le candidat en position face à l'attaquant en position de garde man-sao et wu-sao. Elles seront au nombre de 6 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs, dont 1 coup de poing retourné et 1 coup de pied retourné (de l'arrière). 5 attaques seront portées du côté droit et 5 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié (Chin-na, poings, paumes, pieds, etc.) avec au minimum **2 mises au sol** (ou balayage, crochetage...) et **2 Chin Na**. Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes cela pénalisera le candidat dans sa note.

ATT2– AMCX

Attestation technique

ARTS MARTIAUX CHINOIS EXTERNES

WING CHUN

3/ L'UV 3 – CHI SAO LIBRE OU CHI SAO SECTION.

U.V Validée si 60/120

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant son choix entre le chi sao libre ou Chi-sao sections.

CHI-SAO LIBRE.

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2'30''

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

(contrôle obligatoire).

CHI-SAO SECTION.

Les 8 Sections Muk Yan Chong.

4/ L'UV 4 – Entretien de connaissances martiales

U.V Validée si : 10/ 20

Être capable, à la demande du jury :

- de présenter son style (historique, basiques du style et caractéristiques) et sa filiation martiale
- d'expliquer le projet motivant sa candidature.



RÉCAPITULATIF ATT2.

U.V. 1 TAO – LU ENCHAÎNEMENTS	U.V. 2 GONG – FANG CONFRONTATIONS	U.V3 CHI SAO LIBRE	U.V4 ENTRETIEN
<p>3 Tao Mains nues</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao) ➤ Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao) ➤ Bui Tze ➤ Muk Yan Chong <p>Durée min : 40 sec (.../210)</p>	<p>10 Techniques de défenses différentes par rapport à une attaque sur 1 pas de l'arrière (pas de signal de départ):</p> <p>6 Poings et 4 Pieds dont</p> <p>1 coup de poing retourné</p> <p>1 coup de pied retourné</p> <p>Ripostes riches et variées :</p> <p>Minimum</p> <p>2 mises au sol</p> <p>2 Chin Na</p>	<p>CHI SAU LIBRE</p> <p>2 Combats de 2'30'' (contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat <p>CHI SAU SECTIONS</p> <p>Les 8 Sections Muk Yan Chong.</p>	<p>Entretien portant sur le style du candidat et sur l'historique, basiques du style et caractéristiques et sa filiation martiale, d'expliciter le projet motivant sa candidature</p>
<p>FANG FA</p> <p>Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <p>(au choix du candidat entre Chum Kiu ou Bui Tze)</p> <p>(.../80)</p>			
<p>U.V Validée si : 145/290</p>	<p>U.V Validée si : 100/200</p>	<p>U.V Validée si : 60/120</p>	<p>U.V Validée si : 10/20</p>
<p>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 2 VALIDEE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</p>			

DESCRIPTIF DES ÉPREUVES.

1/ L'UV 1

U.V Validée si 220/440.

TAO ;

L'UV 1 repose sur l'exécution d'enchaînements codifiés. Les Tao demandés sont au nombre de 4.

Le candidat devra exécuter 4 tau à mains nues.

- Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao)
- Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao)
- Bui Tze
- Muk yan jong

La durée d'exécution des Tao lu ne pourra être inférieure à 45 secondes (hors salut). En cas d'arrêt pendant le Tao, le candidat peut exécuter à nouveau son Tao une seconde fois (dernière chance) mais il est pénalisé par une notation basée sur la moitié des points (la note maximale est la moitié des points). Dans l'éventualité d'un second arrêt, la note pour ce Tao sera de « 0 ».

FANG FA Explications Martiales du Tao lu.

L'explication portera sur 2 Tao lu : le Tao lu au mannequin de bois et Bui Tze que le candidat aura exécuté au préalable.. Le déroulement de cette épreuve se divisera en 4 parties distinctes, consécutives et chronologiques :

- Nouvelle exécution par le candidat du Tao à vitesse réduite puis sélection par le jury d'une séquence de 3 à 5 mouvements.
- Temps de préparation de 2 min maximum pour le candidat avec un ou plusieurs partenaires (choisis parmi les autres candidats).
- 1ère démonstration martiale du candidat à vitesse réduite accompagnée d'une explication verbale optionnelle si nécessaire.
- 2ème démonstration martiale du candidat à vitesse de combat sans commentaire aucun.

2/ L'UV 2 – GONG FANG et CHIN NA.

U.V Validée si 150/300.

GONG FANG : Système d'attaques – défenses variées et codifiées entre 2 candidats.

Les attaques sont portées sur un pas de l'arrière et de l'avant avec le genre et le niveau (hauteur) annoncés au préalable par les juges. L'attaquant devra exécuter sa technique avec vitesse et conviction afin de ne pas fausser la confrontation, immédiatement après l'annonce du genre et niveau de l'attaque par le jury (pas de signal). Les feintes sont interdites. Les attaques seront portées sur le candidat en position de garde man-sao et wu-sao face à l'attaquant, elles seront au nombre de 6 avec les membres supérieurs et de 4 avec les membres inférieurs : 3 poings et 2 pieds de l'arrière, 1 poing et 2 pieds retournés de l'arrière et 2 poings de l'avant. 5 attaques seront portées du côté droit et 5 seront portées du côté gauche.

Les défenses seront libres et contrôlées et devront comporter 2 ripostes minimum. Les défenses et ripostes doivent être composées d'un contenu riche et varié (Chin-na, poings, paumes, pieds, etc.) avec au minimum **3 mises au sol** (ou balayage, crochetage...) et **3 Chin Na**. Si les ripostes sont trop souvent identiques sur plusieurs attaques différentes, cela pénalisera le candidat dans sa note.

CHIN-NA / Self-défense :

Dès que la saisie est installée, le candidat doit se libérer et effectuer des ripostes variées sur les attaques suivantes :

- Une saisie directe du poignet de face.
- Une saisie croisée directe du poignet de face.
- Un ceinturage arrière au niveau des bras.
- Une double saisie du cou de face.
- Une double saisie arrière des poignets.

Chaque technique s'effectue directement à vitesse de combat, ce qui n'exclut en aucune manière le respect total de l'intégrité physique des deux candidats.

3/ L'UV 3 – CHI SAU LIBRE OU CHI SAU SECTION.

U.V Validée si 60/120

Lors de son inscription, le candidat remet une feuille indiquant son choix entre le chi sao libre ou Chi-sao sections.

CHI-SAO LIBRE.

Chaque candidat devra réaliser deux combats de 2'30" maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.

L'usage des protections est obligatoire pour cette UV 3 et devra se conformer au règlement de compétition Sanshou en vigueur. Elles seront dans tous les cas fournies par le candidat.

(contrôle obligatoire).

CHI-SAO SECTION.

Les 8 Sections Muk Yan Chong.

4/ L'UV 4 – Entretien de connaissances martiales

U.V Validée si 10/20

Être capable, à la demande du jury :

- de présenter son style (historique, basiques du style et caractéristiques) et sa filiation martiale
- d'expliciter le projet motivant sa candidature
- de justifier les caractéristiques techniques de sa prestation

RÉCAPITULATIF ATT3.

U.V. 1 TAO – LU ENCHAÎNEMENTS	U.V. 2 GONG – FANG CONFRONTATIONS	U.V.3 CHI SAO LIBRE ASSAUTS CONTROLES	U.V4 ENTRETIEN
<p>4 Tao Mains nues</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siu-Lim Tao (Siu Nim Tao) ➤ Chum-Kil Tao (Chum Kiu Tao) ➤ Bui Tze ➤ Muk yan jong <p>Durée min : 40 sec (.../280)</p>	<p>10 Techniques de défenses différentes par rapport aux attaques suivantes (pas de signal de départ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 poings de l'arrière - 2 pieds de l'arrière - 1 poing retourné de l'arrière - 2 pieds retournés de l'arrière - 2 poings de l'avant <p>Ripostes riches et variées :</p> <p>Minimum 3 mises au sol 3 Chin Na (.../200)</p>	<p>CHI SAO LIBRE</p> <p>2 combats de 2'00'' maximum avec, si possible, 2 adversaires différents.</p> <p>(contrôle obligatoire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richesse des savoirs (diversité technique) - Précision et contrôle - Gestion du combat 	<p>Entretien portant sur le style du candidat, sur sa filiation martiale, son projet et les caractéristiques techniques de sa prestation</p>
<p>FANG FA</p> <p>Explication martiale</p> <p>Séquence de 3 à 5 mouvements</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bui Tze ➤ Muk yan jong <p>(.../160)</p>	<p>5 CHIN-NA / Self-défense</p> <p>Il est attendu du candidat une réaction sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - saisie directe poignet de face - saisie croisée poignet de face - double saisie du cou de face - ceinturage arrière au niveau bras - double saisie arrière des poignets <p>(.../100)</p>	<p>CHI SAO SECTIONS</p> <p>Les 8 Sections Muk Yan Chong.</p>	
<p>U.V Validée si : 220/440</p>	<p>U.V Validée si : 150/300</p>	<p>U.V Validée si : 60/120</p>	<p>U.V Validée si : 10/20</p>
<p>ATTESTATION TECHNIQUE DE NIVEAU 3 VALIDÉE SI LES 4 UV SONT ACQUISES</p>			

ANNEXE.

LE SYSTEME DU WING CHUN / WING TSUN

LES FORMES A MAINS NUES.

Siu nim tao (forme de la petite idée).

Cham kiu (chercher le pont).

Biu tze (les doigts projetés),

LES FORMES AVEC MANEQUIN DE BOIS.

Muk yan jong (la forme du mannequin de bois).

Saam chin jong (la forme du mannequin de bois tripodale).

LES FORMES AVEC ARMES.

Bart jam dao (les 8 voies du couteaux papillon).

Luk dim boon gwan (les 6 points et demi du bâton long).

CHI-SAO LIBRE et CHI-SAO SECTION.

La connotation de ce genre de combat est toute tournée vers le contrôle et la technicité.

CHI-SAO SECTION.

7 sections Chum Kiu.

5 sections Biu Tze.

8 Section Muk yan jong.