

## STAGE de SHUAI JIAO à Courbevoie

FLASH.....

STAGE de Shuai Jiao DIMANCHE 6 MAI 2018 au stade Jean-Pierre Rives de Courbevoie encadré par Maître YUAN Zumou et le club Courbevoie Kung Fu.

### Shuai Jiao

En Chine la lutte traditionnelle s'appelle le Shuai Jiao. On la pratique avec une veste à manches courtes appelée Dalianqui permet de saisir plus facilement son adversaire. Le but du jeu est de le déstabiliser et de le projeter tout en restant soi même debout. L'esprit dans lequel on lutte est également très important puisque l'on cherche à ne pas blesser, à rester souple, fluide et élégant.

### Xiang Bo

Le Xiang Bo est une autre forme de lutte avec des règles quelque peu différentes. Il est interdit de saisir la veste et les mains des adversaires doivent rester en contact. C'est un autre aspect du Shou Bo moderne qui se révèle très formateur puisque les athlètes n'ont d'autres choix que de privilégier l'intelligence stratégique et l'adaptation aux mouvements de l'adversaire, afin de le faire tomber. Très intéressante et vivante, cette forme de lutte peut être pratiquée facilement par tous, quel que soit son âge ou son expérience.

### Le Shou Bo moderne

Cette art martial est directement hérité de la tradition chinoise mais a su s'adapter aux exigences modernes.

A longue distance on frappe, au corps à corps on déséquilibre et on projette l'adversaire en détournant sa force. Les coups de poings et de pieds ne servent pas à mettre KO mais à gêner et préparer les projections ou à marquer des points.

Le Shou Bo inculque le respect, la souplesse et l'élégance et c'est un très bon sport pour qui cherche à maîtriser son agressivité et à contrôler sa brutalité dans une situation d'affrontement.

