

Programme de la première année

- SEM 1 Echauffement détaillé avec explications
Echauffement déroulé en continu
Travail postural de base
- SEM 2 Explications sur le YIN YANG et le YI.
Début de la forme jusqu'à parer à gauche.
- SEM 3 Parer à gauche jusqu'à appuyer
- SEM 4 Le plein et le vide dans les jambes
- SEM 5 Le simple fouet
- SEM 6 Les 8 exercices Nei Gong partie 1
- SEM 7 Elever les mains
- SEM 8 Coup d'épaule et la grue blanche déploie ses ailes
- SEM 9 Révision et approfondissements du début à la grue blanche
- SEM 10 Les 8 exercices Nei Gong partie 2
- SEM 11 Les 3 harmonies
Brosser le genou à gauche
- SEM 12 Jouer du Pipa et brosser le genou à gauche
- SEM 13 Dépasser l'axe central
- SEM 14 Les 4 coins (Poussée des mains)
- SEM 15 Brosser le genou à droite et à gauche
- SEM 16 Les cercles horizontaux et verticaux (Poussée des mains)
- SEM 17 2ème jouer du Pipa et brosser le genou
- SEM 18 Principe Etirer-Vider, déplacer-Exprimer
- SEM 19 Dévier parer et coup de poing
- SEM 20 Fermeture apparente
- SEM 21 Croiser les mains
- SEM 22 Révision partie 1 avec application des principes
- SEM 23 Alignement vertical de la posture
- SEM 24 LES 6 DIRECTIONS
- SEM 25 RECEVOIR LA FORCE DU PARTENAIRE
- SEM 26 Emporter le tigre dans la montagne
- SEM 27 Le poing sous le coude
- SEM 28 Reculer et repousser le singe
- SEM 29 Vol en diagonale jusqu'à brosser le genou
- SEM 30 Aiguille au fond de la mer et éventail
- SEM 30 Révision début 2ème partie jusqu'à éventail
- SEM 31 LIANG GONG BA FA 1 SUR 8
- SEM 32 Creuser la poitrine pour étirer le dos
- SEM 33 RECEVOIR CONNECTER RENVOYER
- SEM 34 ENERGIE PENG
- SEM 35 Cercles horizontaux verticaux et huit à deux
- SEM 36 Etirer le dos en marchant
- SEM 37 Se retourner coup de poing et coup de paume
- SEM 38 Transition dévier parer et coup de poing
- SEM 39 Transition et petit refrain
Depuis éventail jusqu'à petit refrain 4 angles
- SEM 40 Les mains dans les nuages
- SEM 41 Flatter l'encolure 2 fois
- SEM 42 Séparer le pied à droite

SEM 43 Séparer le pied à gauche et se retourner coup de talon
SEM 44 BROSSER LE GENOU ET COUP DE POING VERS LE BAS
SEM 45 SE RETOURNER ECRASER DEVIER PARER COUP DE POING
SEM 46 ENERGIE DOS MARCHE DU STYLE WU
SEM 47 ENERGIE DOS DANS LA FORME YANG
SEM 48 LIAN GONG BA FA 2 SUR 8
SEM 49 LIAN GONG BA FA 3 SUR 8
SEM 50 LIAN GONG BA FA 4 SUR 8
SEM 51 TRANSITION ET COUP DE TALON
SEM 52 FRAPPER LE TIGRE A GAUCHE ET A DROITE