

功夫
kung
fu
wu
shu
術

Qu'est-ce que le Kung Fu?

☉ Pratique chinoise plus que millénaire signifiant littéralement "Accomplissement de l'Homme dans l'Art de la Guerre", le Kung Fu Wu Shu est un Art Martial regroupant au sein d'une seule et même discipline toutes les techniques d'assaut et de défense,

plus tard développées séparément dans les autres arts martiaux d'Extrême Orient (judo, karaté, kendo, taijitsu, taekwondo,...). Ceci en fait la version la plus variée et la plus complète.



☉ A la base boxe de pieds et de poings incluant esquives, balayages, et projections, c'est aussi une forme de lutte, de travail sur les blocages articulaires (les clefs) et les luxations, et le maniement des armes (bâton, lance, épée, sabre, hallebarde, couteaux de différentes formes et tailles, éventail...).



Apprentissage

☉ Le Kung Fu puise aussi sa richesse dans la variété d'écoles (ou styles) dans lesquelles il peut se décliner. Certains styles vont concentrer les actions sur l'enracinement au sol, la stabilité, la puissance, alors que d'autres privilégieront la souplesse, les déplacements, les sauts, parfois même les acrobaties, ou encore s'inspireront des attitudes d'animaux (tigre, singe, aigle, mante religieuse,...) pour enrichir leurs techniques de combat.

☉ L'enseignement repose sur l'alternance entre le travail technique en solo, au travers de l'exécution des Tao Lu (enchaînements codifiés très riches en mouvements fluides et cohérents simulant un combat à mains nues ou avec armes) et le travail des applications techniques en face à face (attaque/défense), pour aboutir à l'affrontement en lui-même sous forme de combats souples (combat libre ou suivant les règles de compétition).

Apport personnel:



☉ La pratique des arts martiaux chinois permet aussi de suivre une éducation physique complète, incluant la musculation, l'endurance, la résistance, l'assouplissement, la coordination, la gestion de l'espace, la concentration. De par sa diversité de styles, de techniques et de méthodes de travail, et la variété des approches (ludique, sportive, martiale, ...), le Kung Fu permet à chacun d'y trouver son compte et d'adapter sa pratique aussi bien à sa morphologie, ses aptitudes physiques, son âge, qu'à son caractère et son attente personnelle vis à vis de la discipline.



☉ C'est une discipline qui permet à chacun de s'épanouir en prenant conscience de ses possibilités physiques et mentales, en apprenant à les développer et les exploiter, et à s'adapter à toute forme de situations, afin de pouvoir vivre en harmonie avec autrui et avec soi-même.