

NORMES DU SELF-DÉFENSE SUNAO pour les maîtres de 7 et 8 degrés

dénomination des normatives		niveau de préparation	Ceinture Noire avec 7 barres rouges MAÎTRE 7 DÉGRÉ	Ceinture Noire avec 8 barres rouges MAÎTRE 8 DÉGRÉ
		années, mérites requis	Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO:	Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO:
Philosophie SUNAO	MÉDITATION		Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 6 degré - 49.20min 2. PASSAGE MYSTIQUE - 5min 55s Au total: 55min 15sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 7 degré - 55min 15sec 2. ATTENTE - 3min 20s Au total: 58min 35sec de méditation.
THEORIE DES BASES DU SELF-DEFENSE			Billets №1-16	Billets №1-18
Système respiratoire	EXERCISES RESPIRATOIRES		Leçon 3	Leçon 3
	COURSE sur longue distance		2000 m en 10 min	2000 m en 10 min 15 s
	COURSE sur terrain varié		3000 m en 16 min 30 s	3000 m en 17 min
Endurance et coordination	SINGE		NON	NON
	LEZARD		NON	NON
	GRENOUILLE		NON	NON
	CANARD		NON	NON
	ARAIGNEE		NON	NON
	CRABE		NON	NON
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS DE COTE		NON	NON
Reaction, acceleration, vitesse	POMPES AVEC DEPLACEMENTS EN AVANT ET EN ARRIERE		NON	NON
	COURSE DE NAVETTE 3 x 10 M		NON	NON
	COURSE sur 30 M		5,6 sec	6 sec
	COURSE sur 60 M avec surcharge		NON	NON
Force et vitesse du coup	LANCER AU MUR ET ATTRAPER LA BALLE DE TENNIS		75 tours	80 tours
	DEPLACEMENT DES POIDS DU PIED		10 m pied gauche et 10 m pied droite 16kg - 1 min 15 sec	10 m pied gauche et 10 m pied droite 16kg
Force et vitesse	LANCÉE DE POIDS		NON	NON
	BARRE FIXE		10 fois	8 fois
	POMPES SUR LES POINGS		35 fois	30 fois
	POMPES SUR UNE MAIN		12 fois	10 fois
	POMPES SUR LES DOIGTS		40 fois	35 fois
	POMPES SUR LES POIGNETS		40 fois	35 fois
	POMPES AVEC APPLAUDISSEMENT ET DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL		30 fois	25 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - POING (POIGNET - PAUME)		poignet - paume 25 fois	poignet - paume 20 fois
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - DOIGTS		20 fois	15 fois
	POMPES VERTICALES		sur les poings 15 fois	sur les doigts 15 fois
	LEVÉE DES POIDS		16kg; arrachee - 10 fois avec chaque main pomper - 10 fois avec chaque main	16kg; arrachee - 5 fois avec chaque main pomper - 5 fois avec chaque main
	PENCHER LE BATON DU POIGNET		poids du baton: 2kg 5 fois	poids du baton: 1kg 15 fois
	GRIMPER SUR LA CHAINE EN FER		2 tours	1 tour
	PISTOLET		NON	NON
	FLEXIONS		NON	NON
FLEXIONS AVEC POIDS		NON	NON	
Flexibilité et adresse	ROUE		NON	NON
	PONT		NON	NON
	LE PLI, debout sur le banc gymnastique		11 cm	10 cm
	SERPENT SUR L'ARBRE		avec la tasse pleine d'eau 8 tours à gauche et à droite	avec la tasse pleine d'eau 10 tours à gauche et à droite
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART		Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE SUR LE GRAND ECART		Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE AVANT AVEC SORTIE DEBOUT		Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE ARRIERE AVEC SORTIE DEBOUT		Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE AVANT SUR LA LONGUEUR		Ne passe pas.	Ne passe pas.
	ROULADE AVANT SUR LA HAUTEUR		Ne passe pas.	Ne passe pas.
	SAUT EN LONGUEUR		Ne passe pas.	Ne passe pas.
Postures	SAUT EN HAUTEUR		95 cm	90 cm
	CAVALIER DE FER		avec la tasse pleine d'eau 1 min 20 sec	avec la tasse pleine d'eau 1 min 30 sec
	ARC ET FLÈCHE		avec la tasse pleine d'eau 30 sec	avec la tasse pleine d'eau 40 sec
	SOUPLESSE DU TIGRE		sans tasse 2 min 20 sec	sans tasse 2 min 30 sec
	CIGOGNE		sans tasse 2 min 20 sec	sans tasse 2 min 30 sec
	TOUPIE		1 min	avec la tasse pleine d'eau 15 sec

Solidité du corps	COUPS AVEC L'AVANT-BRAS	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 50 fois avec la partie radiale - 50 fois avec la partie du revers - 25 fois avec la partie de coude - 25 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 50 fois avec la partie radiale - 50 fois avec la partie du revers - 50 fois avec la partie de coude - 50 fois
	COUPS AVEC LE TIBIA	Sur la surface rigide: 70 fois	Sur la surface rigide: 80 fois
	COUPS AVEC LA TÊTE	Sur le mur en béton: 30 fois	Sur le mur en béton: 35 fois
	COUPS AVEC LE SAC SUR LE TRONC	80 fois	85 fois
	ABDOMINAUX	100 fois levée des pieds droits	100 fois bicyclette
Coups	COUPS DE POING DU DRAGON	avec chaque main 75 fois	coups doubles 75 fois
	COUPS DE POING DU DRAGON EN POSITION DE PLANCHE	avec chaque main 75 fois	coups doubles 75 fois
	COUPS DE PAUME OUVERTE	avec chaque main 75 fois	coups doubles 75 fois
	COUPS DE POING DE "QUEUE DU POISSON"	avec chaque main 75 fois	coups doubles 75 fois
	COUPS DE POING DE "LAME DE LA MAIN"	avec chaque main 75 fois	coups doubles 75 fois
	COUPS DE PIEDS	avec chaque pied 75 fois	coups doubles 75 fois
	COUPS DE GENOUX	avec chaque pied 75 fois	coups doubles 75 fois
	COUPS DE COUDES	avec chaque main. 75 fois	coups doubles 75 fois
Mouvements successifs	DE BASE	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	DRAGON VOLANT	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	COMPLEXES	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	MAINS LIÉES	sans compteur	30 sec
	MAÎTRE CHAUVÉ	Ne passe pas.	Ne passe pas.
Self-défense	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA MAIN	Attaque directe - variante 4 Attaque de cote - variante 4	Attaque directe - variante 4 Attaque de cote - variante 4
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA PIED	Attaque directe - variante 4 Attaque de cote - variante 4	Attaque directe - variante 4 Attaque de cote - variante 4
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC OBJET DANS LA MAIN	baton - baton: Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1 Attaque directe - variante 1 Du dos, Attaque du haut - variante 1	baton - baton: Attaque du haut - variante 1 Attaque de cote - variante 1 Attaque directe - variante 1 Du dos, Attaque du haut - variante 1
	DEFENSE DANS LA POSITION COUCHEE CONTRE L'ATTAQUE À LA FACE	en mount, attaque de la main - variante 2 debout, attaque du pied éloigne - variante 2 debout, attaque avec objet - variante 2	en garde, et mount, attaque de la main - variante 2+2 debout, attaque du pied rapproche et éloigne - variante 2+2 debout, attaque avec objet - variante 2
	SORTIE DE LA SAISIE	Saisie devant - variante 4 Saisie derriere - variante 2	Saisie devant - variante 4 Saisie derriere - variante 2
	PRATIQUE	Ne passe pas.	Ne passe pas.
	SELF-DÉFENSE contre 2 attaquants et plus	contre 5 agresseurs	contre 5 agresseurs
	SELF-DÉFENSE PENDANT LA MÉDITATION	Dans la pose du Lotus. Avec baton. Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1	Dans la pose du Lotus. Avec Couteau . Attaque en face - variante 1 Attaque dans le dos - variante 1
MAÎTRISE de son corps	HARMONIE FONDAMENTALE	Mouvements dans l'obscurité	Libération des mains liées Casse des planches Self-défense avec le cou serré à la corde Mouvements dans l'obscurité
Maîtrise	MÉRITES DANS L'ENSEIGNEMENT du self-défense SUNAO (Nombre d'élèves)	10 maîtres 2 degré	15 maîtres 2 degré
Normatives obligatoires:		40	40
Épreuves:		10	10

Approuvées:

Fondateur du self-défense SUNAO
et le président de la Ligue de self-défense "SUNAO"
Nunga Zhorzh Gi

RUSSIE, Saint-Petersbourg, 08.08.2018