

NORMES DU SELF-DÉFENSE SUNAO pour les maîtres de 9 et 10 degrés

dénomination des normatives		niveau de préparation	Ceinture Noire avec 9 barres rouges MÂTRE 9 DÉGRÉ	FONDATEUR - Ceinture Rouge sans barre SUCCESEUR - Ceinture Rouge sans 1 barre noire
		années, mérites requis	Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO:	Mérites dans l'enseignement du self-défense SUNAO:
Physiologie SUNAO	MÉDITATION	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 8 degré - 58min 35sec 2. ÉTERNITÉ - 4min 45s Au total: 1h 3min 20sec de méditation.	Dans la pose du Lotus s'asseoir dans la méditation: 1. Méditation du Maître 9 degré - 1h 3min 20sec 2. COMPASSION INFINIE - 14min 20s 3. FLAMME DE PAIX ET DE COMPASSION - 4min 40s Au total: 1h 22min 20sec de méditation.	
		THEORIE DES BASES DU SELF-DEFENSE	Billets №1-20	Billets №1-20
Système respiratoire	EXERCISES RESPIRATOIRES	Leçons 1+2+3	Leçons 1+2+3	
	COURSE sur longue distance	2000 m en 11 min	2000 m en 12 min	
	COURSE sur terrain varié	3000 m en 18 min	3000 m en 19 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	
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS EN AVANT ET EN ARRIERE	NON	NON	
	POMPES AVEC DEPLACEMENTS EN AVANT ET EN ARRIERE	NON	NON	
Reaction, acceleration, vitesse	COURSE DE NAVETTE 3 x 10 m	NON	NON	
	COURSE sur 30 m	NON	NON	
	COURSE sur 60 m avec surcharge	NON	NON	
	LANCER AU MUR ET ATTRAPER LA BALLE DE TENNIS	90 tours	100 tours	
Force et vitesse du coup	DEPLACEMENT DES POIDS DU PIED	NON	NON	
	LANCÉE DE POIDS	NON	NON	
Force et vitesse	BARRE FIXE	7 fois	7 fois	
	POMPES SUR LES POINGS	25 fois	20 fois	
	POMPES SUR UNE MAIN	7 fois	5 fois	
	POMPES SUR LES DOIGTS	30 fois	25 fois	
	POMPES SUR LES POIGNETS	30 fois	25 fois	
	POMPES AVEC APPLAUDISSEMENT ET DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL	20 fois	15 fois	
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - POING (POIGNET - PAUME)	poignet - paume 15 fois	poignet - paume 10 fois	
	POMPES AVEC DECOLLAGE DES PIEDS DU SOL ET TRANSITION POIGNET - DOIGTS	10 fois	5 fois	
	POMPES VERTICALES	sur les doigts 10 fois	sur les doigts 5 fois	
	LEVÉE DES POIDS	NON	NON	
	PENCHER LE BATON DU POIGNET	poids du baton: 1kg 10 fois	poids du baton: 1kg 5 fois	
	GRIMPER SUR LA CHAINE EN FER	1 tour	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	7 cm	5 cm	
	SERPENT SUR L'ARBRE	avec 2 tasses pleines d'eau en meme temps 2 tours	avec 2 tasses pleines d'eau en meme temps 5 tours	
	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.	
SAUT EN HAUTEUR	85 cm	80 cm		
Postures	CAVALIER DE FER	avec la tasse pleine d'eau 1 min 45 sec	avec la tasse pleine d'eau 2 min	
	ARC ET FLÈCHE	avec la tasse pleine d'eau 50 sec	avec la tasse pleine d'eau 1 min	
	SOUPLESSE DU TIGRE	2 min 45 sec	3 min	
	CIGOGNE	2 min 45 sec	3 min	
	TOUPIE	avec la tasse pleine d'eau 30 sec	avec la tasse pleine d'eau 1 min	

Solidité du corps	COUPS AVEC L'AVANT-BRAS	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 75 fois avec la partie radiale - 75 fois avec la partie du revers - 75 fois avec la partie de coude - 75 fois	Sur la surface rigide: avec la partie intérieure - 100 fois avec la partie radiale - 100 fois avec la partie du revers - 100 fois avec la partie de coude - 100 fois
	COUPS AVEC LE TIBIA	Sur la surface rigide: 90 fois	Sur la surface rigide: 100 fois
	COUPS AVEC LA TÊTE	Sur le mur en béton: 40 fois	Sur le mur en béton: 50 fois
	COUPS AVEC LE SAC SUR LE TRONC	90 fois	100 fois
	ABDOMINAUX	100 fois levée du tronc avec saisie ultérieure des jambes	30 fois en 1 min levée du tronc, la plante au sol
Coups	COUPS DE POING DU DRAGON	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois
	COUPS DE POING DU DRAGON EN POSITION DE PLANCHE	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois
	COUPS DE PAUME OUVERTE	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois
	COUPS DE POING DE "QUEUE DU POISSON"	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois
	COUPS DE POING DE "LAME DE LA MAIN"	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois
	COUPS DE PIEDS	avec chaque pied 100 fois	coups doubles 100 fois
	COUPS DE GENOUX	avec chaque pied 100 fois	coups doubles 100 fois
	COUPS DE COUDES	avec chaque main 100 fois	coups doubles 100 fois
Mouvements successifs	DE BASE	45 sec	45 sec
	DRAGON VOLANT	45 sec	45 sec
	COMPLEXES	30 sec	30 sec
	MAINS LIÉES	30 sec	30 sec
	MAÎTRE CHAUVÉ	Ne passe pas.	1 min
Self-défense	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA MAIN	Attaque directe - variante 1+2+3+4 Attaque de cote - variante 1+2+3+4	Attaque directe - variante 1+2+3+4+5 Attaque de cote - variante 1+2+3+4+5
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC LA PIED	Attaque directe - variante 1+2+3+5 Attaque de cote - variante 1+2+3+5	Attaque directe - variante 1+2+3+4+6 Attaque de cote - variante 1+2+3+4+6
	DEFENSE CONTRE L'ATTAQUE AVEC OBJET DANS LA MAIN	baton + Couteau + Pistolet + baton - baton: Attaque du haut - variante 1+1+0+1 Attaque de cote - variante 1+1+1+1 Attaque directe - variante 0+1+1+1 Attaque du dos - variante 1+0+1+1	baton + Couteau + Pistolet + baton - baton + Couteau - baton: Attaque du haut - variante 1+1+0+1+1 Attaque de cote - variante 1+1+1+1+1 Attaque directe - variante 0+1+1+1+1 Attaque du dos - variante 1+0+1+1+1
	DEFENSE DANS LA POSITION COUCHEE CONTRE L'ATTAQUE À LA FACE	en garde, et mount, attaque de la main - variante 1+1 debout, attaque du pied rapproche et éloigne - variante 1+1 debout, attaque avec objet - variante 1	en garde, et mount, attaque de la main - variante 1+1+2+2 debout, attaque du pied rapproche et éloigne - variante 1+1+2+2 debout, attaque avec objet - variante 1+2
	SORTIE DE LA SAISIE	Saisie devant - variante 1+2+3+4 Saisie et Etranglement de derrière - variante 1+2+1 Prise de la main en arrière - variante 1	Saisie devant - variante 1+2+3+4 Saisie et Etranglement de derrière - variante 1+2+1 Prise de la main en arrière - variante 1
	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. Sans objet + baton + Couteau. Attaque en face - variante 1+1+1 Attaque dans le dos - variante 1+1+1	À genoux и Dans la pose du Lotus. Sans objet + baton + Couteau. Attaque en face - variante 1+1+1+1+1+1 Attaque dans le dos - variante 1+1+1+1+1+1
MAÎTRISE de son corps	HARMONIE FONDAMENTALE	Corps de fer	Libération des mains liées Casse des planches Self-défense avec le cou serré à la corde Mouvements dans l'obscurité Corps de fer
Maîtrise	MÉRITES DANS L'ENSEIGNEMENT du self-défense SUNAO (Nombre d'élèves)	20 maîtres 2 degré	30 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