

PROGRAMA DE NIVELLS DE CHOY LI FUT

1. PRINCIPIANTS (groc)

Objectius:

- Aprenentatge de les tècniques bàsiques de mà i peu -escalfament físic- i aprenentatge de mecànica corporal.

Examen:

- Tres formes de mà
- . Dues formes d'armes curtes

2. INTERMIG (blau)

Objectius:

- aprenentatge d'habilitats practiques de kung fu.
- distinció entre estils interns i externs de kung fu
- aprenentatge de combat amb armes.

Examen:

- 1.Tres formes de mà.
2. Dues formes d'armes llargues.

3. AVANÇAT (lila) Coach

Objectius:

- Aprendre a portar una classe
- Història de les arts marcial xineses
- Aprenentatge de coaching bàsic.

Examen:

- Tres formes de mà.
- Dues formes d'armes.
- Dirigir una classe en grup

4. AVANÇAT INSTRUCTOR (negre)

Objectius:

- Aprenentatge coaching avançat.
- Aprenentatge d'arbitratge en competició.
- Primers auxilis.
- Aprenentatge de medicina xinesa bàsica i Qi Gong.
- Aprenentatge de cultura xinesa.

Examen:

- Cinc formes

5. AVANÇAT INSTRUCTOR II, III, IV, V

A partir d'aquí, l'alumne-professor profunditzarà en coneixements de kung fu segons les seves característiques corporals, motivació i interessos. El mestre organitzarà el programa dels següents exàmens fins al nivell de mestre.