

SHOU BO signifie : combat à mains nues
C'est un Art martial chinois conforme à un sport de combat moderne

Sont associées dans cette discipline la lutte chinoise (Shuai Jiao) et Chuan Shu (Wushu). Cette pratique a été présentée pour la première fois en 1991 au festival des arts martiaux de Paris Bercy par Maître YUAN Zumou, et ce fut une véritable surprise pour l'Occident.

Dans un combat à longue distance on frappe (pieds/poings), en corps à corps on déstabilise et on effectue des projections pour faire chuter l'adversaire.

Les meilleurs combattants savent maîtriser la violence, contrôler la brutalité et utiliser la force de l'autre. Ils gagnent avec efficacité, vitesse, souplesse, élégance et panache.

Le Shou Bo permet d'appréhender la self défense d'une manière différente, en général, les techniques sont composées de clés, de frappes puissantes, d'étranglements, etc... pour blesser et parfois tuer. Ce sont aussi des techniques utilisées par l'armée, nécessaires en situation de combat mortel mais dans notre société des limites sont imposées.

L'esprit du SHOU BO est :

La maîtrise de la violence, le contrôle de la brutalité, l'élégance dans le combat, qui permettent de développer les capacités physiques et mentales.

Maître YUAN Zumou, 袁祖谋

est né le 10 décembre 1940

à l'âge de 14 ans il commence à pratiquer les arts martiaux

- Ancien champion de Chine de lutte en 1965
- Entraîneur de l'équipe de lutte de Shanghai. Il obtient le titre de Maître de sports.
- Pionnier en Shuai Jiao (lutte chinoise) il présente cet art martial en France puis en Europe et en Afrique.
- En 1994, il rédige le programme du Brevet d'Etat de Shuai Jiao pour la FFKAMA.
- En septembre 2005, il est nommé Vice-Président de la FTCCG (Fédération de Tai Chi Chuan Qi Gong)
- En 2006, le Bureau National du Sport de Chine remet à Maître YUAN Zumou un diplôme honorifique pour sa contribution exceptionnelle à l'importation du Shuai Jiao dans le monde.
- Le 11 janvier 2013, Maître YUAN reçoit la médaille d'or, de la part du Ministère des sports et de la Jeunesse, pour son engagement dans le domaine sportif et son investissement dans les tâches qui lui ont été confiées.
- En 2015 il intègre la FFK WUSHU, responsable Shuai Jiao / Shou Bo.
- En 2019, il reçoit le 8ème dan de la commission nationale des grades.
- Il a organisé 14 tournois internationaux "Coupe du Maire de Paris" de Shuai Jiao / Shou Bo, tous les deux ans.

Il a également organisé 4 Rencontres internationales de Tai Ji Quan par groupe.

Ce stage est dirigé par Maître YUAN Zumou aidé de ses assistants, diplômés et expérimentés d'une quinzaine d'année.

PROGRAMME

SAMEDI 31 OCTOBRE de 10 h à 12 h

Echauffement 15 mn

8 techniques de base 30 mn

6 techniques de poings avec esquives 35 mn

6 techniques de coups de pieds et esquives 35 mn

SAMEDI 31 OCTOBRE de 14 h à 17 h

Combat en corps à corps, déséquilibre, projections, rapidité

DIMANCHE 1^{er} NOVEMBRE de 10 h à 12 h

Révision des techniques de projections 1 h

Présentation du règlement Xiang Bo, Tui Shu (mains collantes avec projections) 20 mn

Combat Xiang Bo 30 mn