



Exemple : Résumé d'un cours traditionnel

Durée : 1h15 et 2 fois par semaine

- Salut du fondateur

- Echauffement général dans le but de préparer le corps et d'éviter toutes blessures.

- Echauffement musculaire

- Techniques de bases
 - Travail de pieds, poings, paumes, coudes, blocage. En déplacement et sur place.

- Travail à 2 des techniques de combat traditionnel

- Apprentissage / Travail / Approfondissement / Perfectionnement des taos (= enchainement de techniques) ou Gibengong en fonction du niveau.

- Assouplissement

- Exercices de santé : Exercice de Tai Chi/Qi Qong

- Retour au calme

- Salut du fondateur