

Première partie

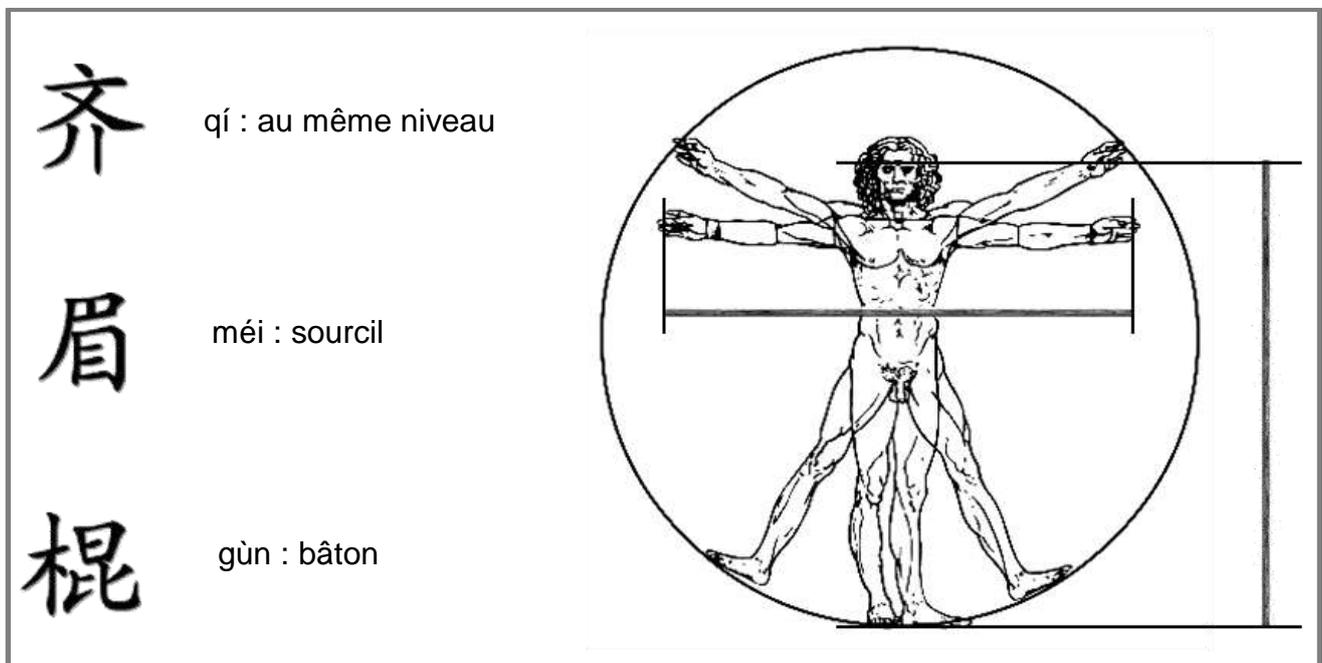
En France, par exemple, la Fédération Française de Savate, Boxe Française, et Disciplines Associées (F.F.S.b.f. & D.A.) et le Comité National de Canne de Combat et Bâton (C.N.C.C.B.) organisent la pratique des disciplines (pour certaines compétitives) comme :

- _ Le bâton français (bâton de 140 cm, 400 g en châtaignier)
- _ La canne de combat (canne de 95 cm, 120 g en châtaignier)
- _ La double canne (une canne dans chaque main)
- _ Le bâton défense (technique de défense personnelle)
- _ Le bâton fédéral (position particulière des mains sur le bâton)

07 Le bâton sourcil

07_1 Définition :

Le « qí méi gùn », bâton long standard, est l'arme la plus basique du kung fu.



Comme son nom l'indique, le bâton arrive à la hauteur des sourcils.

07_2 Choisir son bâton sourcil :

Il faut prendre en compte, d'une part, que lors d'exercices à deux on est amené à taper les bâtons l'un contre l'autre, et, d'autre part, que lors de l'enchaînement on est amené à frapper fortement au sol.

C'est pourquoi le choix du bâton est important, pour des raisons simples de sécurité (la vôtre et celle des autres).

