



# Grades internes à l'association Fèng yǔ Lóng

## Tai Ji Quan



### Niveau « Wa Long »

#### UV1 Exercices de base (Ji Ben Gong)

1. Présenter deux techniques tirées de la liste des techniques de la 16 ou de la 24, au choix du candidat. La même technique est répétée sur quatre pas à l'aller et quatre pas au retour.
2. Présenter un enchaînement de 3 techniques différentes (de la 16 ou de la 24), au choix du candidat. Cet enchaînement est répété deux fois dans la même direction ou en aller-retour.

#### UV2 Forme codifiée (Taolu)

Présenter un taolu, au choix du candidat.

#### UV3 Applications martiales (Gong Fang)

Présenter avec un partenaire de son choix l'application martiale de deux techniques extraites de la 16 ou de la 24, au choix du candidat. Une fois au ralenti et une fois avec efficacité. Connaître le nom des techniques présentées en français et en chinois. Présenter au préalable chaque technique à vide.

#### UV4 Applications martiales sur attaque libre (sur coup ou sur saisie)

Présenter avec un partenaire de son choix deux réponses différentes à deux attaques différentes sur coup ou sur saisie, au choix du candidat.

#### UV5 Poussée des mains (Tui Shou)

Avec un partenaire de son choix, présenter un Tui Shou à une main, comportant au moins deux mouvements différents, avec la main droite puis la gauche, sans déplacement, d'une durée d'une minute environ.

### Niveau « Qing Long »

#### UV1 Exercices de base (Ji Ben Gong)

1. Présenter deux techniques tirées de la liste des techniques de la 16 ou de la 24, au choix du candidat. La même technique est répétée sur quatre pas à l'aller et quatre pas au retour. Et à la demande du jury, présenter une autre technique de la 16 de la même façon.
2. Présenter deux enchaînements de 3 techniques différentes (de la 16 ou de la 24), au choix du candidat. Ces enchaînements sont répétés deux fois dans la même direction ou en aller-retour.

#### UV2 Forme codifiée (Taolu)

Présenter un taolu, d'au moins quinze mouvements, au choix du candidat.

### **UV3 Applications martiales (Gong Fang)**

Présenter avec un partenaire de son choix l'application martiale de trois techniques extraites de la 16 ou de la 24, au choix du candidat. Une fois au ralenti et une fois avec efficacité. Connaitre le nom des techniques présentées en français et en chinois. Présenter au préalable chaque technique à vide.

### **UV4 Applications martiales sur attaque libre (sur coup ou sur saisie)**

Présenter avec un partenaire de son choix trois réponses différentes à trois attaques variées sur coup ou sur saisie, au choix du candidat.

### **UV5 Poussée des mains (Tui Shou)**

Avec un partenaire de son choix, présenter un Tui Shou à une main, avec la main droite et la main gauche, puis à deux mains, avec au moins un changement en haut et en bas, sans déplacement, d'une durée de deux minutes environ.

## **Niveau «Xiao Long »**

### **UV1 Exercices de base (Ji Ben Gong)**

1. Présenter deux techniques, au choix du candidat, prises dans la liste des techniques de la 16 ou de la 24. La même technique est répétée sur quatre pas à l'aller et quatre pas au retour. Et à la demande du jury, présenter deux autres techniques de la 16 de la même façon.
2. Présenter deux enchaînements de 3 techniques différentes (de la 16 ou de la 24) au choix du candidat. Ces enchaînements sont répétés deux fois dans la même direction ou en aller-retour. Et, sur demande du jury, présenter de la même façon un autre enchaînement de 3 techniques, extraites de la 16.

### **UV2 Forme codifiée (Taolu)**

Présenter un taolu, d'au moins vingt mouvements, ou un extrait d'une forme longue, d'au moins vingt mouvements, au choix du candidat.

### **UV3 Applications de la forme (Gong Fang)**

Présenter avec un partenaire de son choix l'application martiale de deux techniques extraites de la 16 ou de la 24, au choix du candidat. Une fois au ralenti et une fois avec efficacité. Connaitre le nom des techniques présentées en français et en chinois. Présenter au préalable chaque technique à vide. Présenter de la même façon l'application d'une autre technique extraite de la 16, à la demande du jury.

### **UV4 Applications martiales sur attaque libre (sur coup ou sur saisie)**

Présenter avec un partenaire de son choix quatre réponses différentes à quatre attaques différentes, sur coup ou sur saisie, au choix du candidat.

### **UV5 Poussée des mains (Tui Shou)**

Avec un partenaire de son choix, présenter un Tui Shou à une main, avec la main droite et la main gauche, puis à deux mains, avec au moins un changement en haut et en bas, sans déplacement, d'une durée de trois minutes environ. Placer les quatre portes principales Peng, Lu, Ji, An.

