

WUSHU BRANCHE TAI JI QUAN

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DUAN TAIJIQUAN

Obtention du Grade si $\geq 50/100$

L'examen du 1^{er} Duan du Taijiquan est composé de 3 épreuves

Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base et Forme (Jibengong-taolu) i
- UV 2 : Applications martiales (Gong Fang)
- UV 3 : Poussée des mains Tuishou

Pour l'obtention de l'examen du 1^{er} Duan Wushu Tai Ji Quan, celui-ci doit obtenir la moyenne générale (50/100). S'il n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Aucune note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 à 5 juges.

UV 1 : Les techniques de base – Jibengong et taolu (50 pts)

Il est demandé :

- 3-5minutes: exercices de base statiques et/ou en mouvement (Note/15)
- Tao lu à main nue, 3-5' (note/35) : concerne la première ou les 2 premières parties des formes longues, ou une forme courte (minimum 24), ou une forme moderne courte.

Le candidat fournit une liste des mouvements de la forme à main nue de son école lors de son inscription au passage de grade

UV 2 : Application martiale (Gong Fang) (25 pts)

Démontrer, avec un partenaire de son choix, des applications martiales de 5 mouvements de la forme au choix du candidat. 5 minutes maximum.

Il sera interrogé selon le choix du jury sur les applications sur attaques percussives désignées (Gong Fang Ji Shu) :

5 attaques au choix du jury seront demandées parmi la liste suivante :

- Chongquan, coup de poing direct Guanquan,
- Coup de poing circulaire Piquan,
- Coup de poing descendant Dian Tui,

- Coup de pied direct
- Ce Ding Tui, coup de pied circulaire

Il devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes de l'interne (Neijia) : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », appuyer « An », ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Dafa », de projections « Shuaifa » ou de clefs « Nafa » sont possibles. Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve des "Qin-NaShu".

Applications martiales sur saisies (Qin-Na-Shu) : 5 techniques sont requises.

- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers (à une ou deux mains)
- Saisie latérale d'une épaule
- Encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes peuvent comporter des techniques de frappe (Dafa).

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fangyuzhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte.

L'examen est noté sur 25

UV 3 : Poussée des mains – (Tui Shou) (25 pts)

Poussée des mains à pas fixes, avec 1 bras et 2 bras. 5 minutes maximum.

Le candidat devra démontrer :

- Les 4 cercles fondamentaux à une main à partir de la position face à face Gong bu/Xu pu : circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit
- Les 2 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position face à face Gong bu/Xu pu : Parer « Peng » - Tirer « Lü »