

WUSHU BRANCHE QI GONG

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DUAN QIGONG

Obtention du Grade si $\geq 25/50$

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)
- 2/ Forme -Taolu
- 3/ Mouvements commentés (Jibentong zhouKouShi)

Seules les UV n'ayant pas obtenu cette moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de celle-ci. Aucune note éliminatoire.

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

1/ Techniques de base – Jibengong Zhanzhan (30 pts)

Le candidat sera évalué sur un panel de 3 postures statiques «Zhanzhan» (présentées en annexe), qu'il devra maîtriser, le jury en choisira «Une ».

Celui-ci doit démontrer sa capacité à tenir la posture dans l'immobilité posturale sur une durée de 15 minutes maximum.

Les jurys évalueront le candidat sans bouger de leur table (Sans contact corporel), au fur et à mesure du temps imparti et pour une meilleure observation de la posture, le candidat se positionnera de profil par rapport à la table d'examen.

Pour ce premier module de posture statique, les candidats passeront en groupe devant la table des jurys (Le nombre de candidat évalué dans l'UV -1 n'est pas limité)

2/ Forme- Taolu (30 pts)

Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Pour l'épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. L'épreuve est d'une durée de 10 minutes maximum.

Celle-ci comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste des 3 formes de Qigong. (Ex: Ba Duan Jing, Yi Jin Jing, Da Wu, Wu Qin Xi, Shi Er Duan Jin, Shi Er Fa, Taji Yang Sheng Zhang, Ma Wang DuiDaoyin Shu, Lie Zi Jue.)

Il présentera individuellement «Une» forme tirée au sort.

Il devra démontrer aux jurys sa maîtrise de l'enchaînement et sa logique. Il devra gérer le temps qui lui est imparti.

3/ Mouvements commentés – Jibentong zhouKou Shi (30 pts)

4/ Entretien avec le jury (10 pts)

Le candidat exposera ses connaissances théoriques sur le travail présenté : École, historique, et techniques choisie, projet

Cette épreuve d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort. Le tirage au sort porte sur les thèmes du tableau ci-dessus et les techniques présentées au jury. Le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, les 3 thèmes et les 3 mouvements tirés au sort.

Il passera individuellement devant les jurys et devra gérer son temps, maximum 10 minutes.

Il devra démontrer le mouvement choisi puis expliquer aux jurys ses particularités: sa réalisation biomécanique, sa connaissance théorique liée à l'énergétique chinoise, ses effets physiologiques, l'historique du mouvement par rapport à son école d'appartenance. La note sera basée sur la globalité des trois techniques présentées.