

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DUAN WUSHU

Programme et organisation des épreuves

Obtention du Grade si $\geq 50/100$

UV1 (20 pts)

A- Un enchaînement libre (20 pts)

Le candidat effectue un enchaînement de 8 mouvements, comprenant deux difficultés (balayage à 360° ou équilibre sur une jambe à réception d'un des sauts, ...)

Le candidat présente l'enchaînement de son choix

UV2 (40 pts)

B - Un Taolu à mains nues au choix du candidat. (20 pts)

Pour l'épreuve forme « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. (Ex : Changquan, Nanquan, Winchun...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 50 mouvements) ou une forme issue du programme officiel EWUF-IWUF.

C - Un Taolu avec arme longue au choix du candidat (20 pts)

Le candidat doit réaliser une forme de son école comprenant au moins 50 mouvements avec arme double, ou articulée (ex : tri-bâton, chaîne, corde)

UV3 (30 pts)

D - Applications martiales de la forme avec arme (Gong Fang Taolu) (10pts)

Le candidat doit réaliser un Gong Fang imposé sur la forme démontrée. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques présentée dans la forme.

Il peut être demandé au maximum 8 explications techniques que le candidat devra réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois de façon rapide.

UV4 (20 pts)

(3 points par technique + 2 points attitude générale)

Applications martiales à mains nues (Gong Fang Ji Shu)

Le candidat est attaqué successivement par 3 attaques de poings puis 3 attaques de jambes.

Il riposte sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée par l'adversaire.

Les 6 ripostes successives devront comporter des techniques de jambe, de bras, de projection et de clé.