

## WUSHU BRANCHE TAI JI QUAN

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN TAIJIQUAN

Obtention du Grade si  $\geq 50/100$

L'examen du 2ème Duan du Taijiquan est composé de 4 épreuves  
Les épreuves sont :

- UV 1 : les techniques de base et Taolu (Jibengong/ Tao Lu)
- UV 2 : applications martiales (Gong Fang)
- UV 3 : les poussées de mains (Tuishou)
- UV 4 : Entretien

Pour l'obtention de l'examen du 1er Duan Wushu Tai Ji Quan, celui-ci doit obtenir la moyenne générale (60/120). 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.

#### **UV 1 : Les techniques de base et forme – Jibengong et Taolu (50 pts)**

Il est demandé 6 techniques de base exécutées en aller simple sur quatre pas en avançant ou en reculant.

On doit voir obligatoirement les cinq pas (avancer « Shangbu », reculer « Tuibu », pas extérieur « You Ce Bu », pas intérieur « Zuo Ce Bu » et conserver le centre « Zhong Bu ») en aller simple.

*Exemple : séparer la crinière du cheval « Ye Ma Fen Zong » - Brosser le genou « LouXi Ao Bu », Repousser le singe « Dao Juan Gong »)*

#### **LISTE DES TECHNIQUES :**

Ye Ma Fen Zong, séparer la crinière du cheval  
Lou Xi Ao Bu, brosse le genou  
Deng Jiao, coup de pied direct en talon  
Yun Shou, les mains comme les nuages  
Dan Bian, simple fouet  
Yu Nu Chuan Suo, la fille de jade  
Shuang Feng Er, double poing tonnerre  
Xia Shi Du Li, le serpent qui rampe  
Dao Juan Gong, repousser le singe  
Dan Pai Jiao, coup de pied direct avec impact

Pour l'épreuve « Taolu », le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription (Ex : Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, He, Li, Wudang, Baguazhang, Xingyiquan.)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme ou un enchaînement de son école (qui devra comporter plus de 24 mouvements) ou une forme issue du programme de progression technique officielle  
Le jury pourra limiter le temps de passage à 5 minutes.

### **UV 2 : Applications martiales (20 pts)**

Démontrer avec un partenaire de son choix, des applications des mouvements de la forme qui ont un nom, à la demande du jury. - Montrer le mouvement de la forme avant ou après l'application 5 minutes maximum.

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur : Les applications sur attaques percussives désignées (Gong Fang Ji Shu), 6 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

Le candidat 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 « Shuaiifa » ou de clefs « Nafa » sont possibles.

Le candidat a la possibilité de remplacer l'épreuve "Gong Fang Ji Shu" par l'épreuve des "Qin- Na Shu".

Applications martiales sur saisies (Qin-Na-Shu) : 6 techniques sont requises.

- 1 – Saisie directe ou croisée d'un poignet
- 2 – Saisie des deux poignets
- 3 – Saisie du revers (à une ou deux mains)
- 4 – Étranglement sur le cou de face
- 5 – Saisie latérale d'une épaule
- 6 – Encerclement arrière (bras pris)

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant (Gong Ji) se saisit du défenseur (Fang yu zhe), celui-ci peut se déplacer et engager sa technique de riposte. Les ripostes peuvent comporter des projections (Shuaiifa) ou des techniques de frappe (Dafa).

### **UV 3 : Les poussées de mains – Tuishou (20pts)**

Le candidat devra démontrer les 6 portes principales du Tuishou : « Liu Zhen Tuishou »  
Parer « Peng » - Tirer « Lü » - Presser « Ji » - Appuyer « An » - Tordre « Caï » - Séparer « Lie » en appui fixe.

## ANNEXES

### UV 1 - Les techniques de base - Jibengong :

Exemple de techniques qui peuvent être demandées :

- Ye Ma Fen Zong, Séparer la crinière du cheval
- Lou Xi Ao Bu, Brosse le genou
- Deng Jiao, Coup de pied direct en talon
- Yun Shou, Les mains comme les nuages
- Dan Bian, Simple fouet
- Yu Nu Chuan Suo, la fille de jade
- Shuang Feng Er, Double poing tonnerre
- XiaShi Du Li, Le serpent qui rampe
- Dao Juan Gong, Repousser le singe
- Dan Pai Jiao, Coup de pied direct avec impact
- An she, Appuyer et repousser
- TuibuLüjishi, Reculer et tirer
- Gong Bu Cha Zhang, Pas de l'arc et piquer de paume

Le serpent qui rampe – Le coq sur une patte – La jeune fille envoie la navette - Plonger l'aiguille au fond de la mer.

Mains dans les nuages- simple fouet – caresser la crinière du cheval – Coup en talon

Revers de poing en posture de l'Arc (45°) – Tirer à deux mains (45° opposé) – Presser- claquer sur le pied. Saisir la queue du moineau – Peng, Lü, Ji, An.

Caresser la crinière du cheval – Coup de pied en talon –

Frapper les oreilles du Tigre. Presser – Demi-tour simple fouet –

45° Jouer du Pipa.

Jouer du Luth (Position du Bagua) – Coup de pied du lotus – Tirer des paumes – Frapper le Tigre.

Revers de poing en posture de l'Arc (45°) – Tirer à deux mains (45° opposé) – Presser- claquer sur le pied.

### UV 4 : ENTRETIEN :

À la demande du jury :

- Justifier les caractéristiques techniques de la prestation.
- Présenter son cursus de formation technique.

5 minutes maximum