

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DUAN WUSHU

Programme et organisation des épreuves

Obtention du Grade si $\geq 50/100$

L'examen du 2ème Duan Wushu est composé de trois UV)

UV1 (40 pts)

A - Ji Ben Gong ou Wu Pu Quan : Techniques de bases (20 pts)

Le candidat effectue les techniques de bases spécifiques à son style. Il est demandé 7 techniques de base exécutées en avançant.

B - Un enchaînement libre (20 pts)

Le candidat effectue un enchaînement de 5 mouvements, comprenant une difficulté (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)

C - 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, Winchung...)

Le candidat doit ensuite réaliser une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école (qui devra comporter au moins 30 mouvements) ou une forme issue du programme officiel EWUF-IWUF.

D - Applications martiales de la forme (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 5 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.

E - Applications martiales (Gong Fang Ji Shu) (10 pts)

Le candidat sera interrogé selon le choix du jury sur :

Les applications sur attaques désignées (Gong Fang Ji Shu),

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

- 1 – Coup de poing direct
- 2 – Coup de poing circulaire
- 3 – Coup de poing descendant
- 4 – Revers de poing
- 5 – Coup de poing remontant
- 6 – Coup de pied direct
- 7 – Coup de pied circulaire
- 8 – Coup de pied croché
- 9 - Coup de pied chassé

UV3 (20 pts)

A - SANSYOU – Combat (20 pts)

Le candidat effectue un combat souple de 2 mn sans comptabilisation des points. Il choisit un partenaire parmi les candidats présents. Il devra être porteur des protections réglementaires.