

## WUSHU BRANCHE QI GONG

### EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DUAN QIGONG

Obtention du Grade si  $\geq 25/50$

Les épreuves sont:

- 1/ Techniques de base (Jibengong Zhanzhan)
- 2/ Forme - Méthode (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 4 postures statiques «Zhanzhan», qu'il devra maîtriser. Le Jury en choisira «Une», les bras éloignés du corps.

Le candidat doit démontrer sa capacité à tenir la posture dans l'immobilité posturale sur une durée de 10 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 postural 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 5/10

Pour cette épreuve Forme/Méthode (Taolu), le candidat rappelle d'abord au jury sur la liste le nom de ses méthodes renseignées sur la fiche d'inscription. Celle-ci est d'une durée de 10 minutes maximum.

Elle comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant la liste de 3 formes de Qigong.

Le candidat présentera individuellement sa 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 zhouKouShi (30 pts)**

Cette épreuve est notée sur 20. Pour obtenir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Celle-ci est d'une durée de 10 minutes maximum comporte un tirage au sort, le candidat devra remettre au jury, avant de débiter les épreuves, un document comprenant : 8

mouvements fondamentaux choisis dans la liste des 3 formes. 3 mouvements seront tirés au sort.

Les candidats passeront individuellement devant les jurys et présenteront les trois mouvements tirés au sort.

Chaque candidat devra veiller au bon équilibre du temps pour la présentation des 3 mouvements, ainsi que la complétude de sa démonstration, expliquer aux jurys ses particularités sur le plan technique, énergétique, morphologique et physiologique.

La note sera basée sur la globalité des trois mouvements.

#### **4/ Entretien avec le jury (10 pts)**

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