

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE JAUNE : 5^{ème} ch'i

« Echauffement Spécifique Wushu » JI BEN GONG

TUI FA

- Lancer de jambes tout droit : (Zheng Ti Tui)
- Lancer de jambes croisées : (Xie Ti Tui)
- Lancer de jambes en rotation vers l'extérieur : (Wai Bai Tui)
- Lancer de jambes en rotation vers l'intérieur : (Li He Tui)

Les 5 positions de base (Bu Xing)

- | | |
|------------------------|---------|
| - Arc et flèche avant | Gong bu |
| - Cavalier | Ma bu |
| - Posture du pas vide | Xu bu |
| - Posture du pas assis | Xie bu |
| - Pied de grue | Ti xi |

XU HE LIAN XI

- Les 5 positions de base en avançant les poings à la taille (*La marche de Shaolin*)
- Les 5 positions de base combinées avec le poing
- Les 4 positions de base combinées avec les poings (*Les quatre positions au carré*)
- **Taiji Quan : 2 Xu He Lian Xi**
(1) Yema Fen Zong (2) Zuo Lou Xi Ao Bu

Un TAOLU basique (au choix)

- Ding Zhu Di y Lu Chang Quan
- Ding Zhu Di y Lu Nan Quan
- Wu Bin Tao

Applications à deux

- Attaque de deux coups de poings directs (*un au corps, l'autre au visage*). Blocage ou dégagement avec riposte libre
- Attaque d'un coup de poing crochet (*libre*). Blocage ou dégagement et riposte libre.
- Attaque de coup de pied direct. Dégagement et attaque, coup de poing libre.

Cet examen a pour but de contrôler les acquis de base du pratiquant. Les 5 positions de base sont les fondations. Nous parlons là d'acquis et non de placement. Nous gardons seulement un œil sur la cohérence des mouvements et des positions.

Le pratiquant concerné a entre 1 à 2 saisons de pratique.

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE VERTE : 4^{ème} ch'i

« Echauffement Spécifique Wushu » Ji ben gong

TUI FA

- Lancer de jambes tout droit : (Zheng Ti Tui)
- Lancer de jambes croisées : (Xie Ti Tui)
- Lancer de jambes en rotation vers l'extérieur : (Wai Bai Tui)
- Lancer de jambes en rotation vers l'intérieur : (Li He Tui)
- Lancer de jambes sur les côtés : (Ce Ti Tui)
- Lancer de jambes avec claquement : (Dan Pai Jiao Simple)
- Préparation au 1^{er} saut, aller et retour

XU HE LIAN XI

- Les 5 positions de base en avançant avec coup de poing direct. Travaillé à gauche et à droite.
- Les 5 positions de base en avançant avec coup de paume direct. Travaillé à gauche et à droite.
- Les 4 positions de base combinées avec les poings (*Les quatre positions au carré*)
- Wu Pu Quan (*les 5 enchaînements de base*)
- **Taiji Quan: 3 Xu He Lian Xi**
(1) Yema Fen Zong (2) Zuo Lou Xi Ao Bu (3) Y Un Shou

Un TAOLU élémentaire (au choix)

- Shaolin Lien Huan Quan
- Shao Nian Di Yi Lu Chang Quan
- Shao Nian Di Er Lu Nan Quan
- Pao Quan

Applications à deux

Les blocages, dégagements et ripostes au pied ou au poing (*ou les deux combinées*) sont libres, pour toutes les attaques :

- Attaque de deux coups de poings (*un au corps, l'autre au visage*)
- Attaque d'un coup de poing crochet (*au choix*)
- Attaque d'un coup de pied direct
- Attaque d'un coup de pied circulaire

Cet examen a pour but de contrôler les acquisitions élémentaires (*le placement*) du pratiquant et son évolution. Celui-ci se doit d'adopter les bonnes positions ; l'autocorrection doit se faire par anticipation. La coordination, la cohérence des positions et des mouvements seront pris en compte.

Le pratiquant concerné a entre 2 à 3 saisons de pratique.

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE BLEUE : 3^{ème} ch'i

« Echauffement Spécifique Wushu » Ji ben gong

TUI FA

- Les 4 lancers de jambes : (Zheng Ti Tui), (Xié Ti Tui), (Wai Bai Tui), (Li He Tui)
- Lancer de jambes sur les côtés : (Ce Ti Tui)
- Pas assis (Xie Bu) et lancer de jambe sur les côtés (Ce Dan Tui)
- Enchaînement de Pas rasant (Pu Bu) des deux côtés
- Lancer de jambes avec claquement (Dan Pai Jiao double)
- 1^{er} saut, aller et retour

XU HE LIAN XI

- Les 5 positions de base combinées avec le poing
- Les 4 positions de base combinées avec les poings (*Les quatre positions au carré*)
- Wu Pu Quan
- 1 technique en avançant avec coup de poing direct. Travail à gauche et à droite
- 1 technique en avançant avec coup de paume direct. Travail à gauche et à droite
- **Taiji Quan: 4 Xu He Lian Xi**
(1) Yema Fen Zong (2) Zuo Lou Xi Ao Bu (3) Y Un Shou (4) Zuo Xia Shi Du Li

Un TAOLU élémentaire du Nord (Chang Quan) (au choix)

- Lu Men Chuan Ti Yi Lu
- Shaolin Ba Bu Lian Huan
- Shao Nian Di Er Lu (Nan Quan)
- Shao Nian Di Sam Lu
- **Taiji Quan:** les 8 Pas

Applications à deux

Les blocages, dégagements et ripostes au pied ou au poing (*ou les deux combinées*) sont libres, pour toutes les attaques :

- Attaque de deux coups de poings (*un au corps, l'autre visage*)
- Attaque de deux coups de poings crochet (*un à gauche, l'autre à droite*)
- Attaque d'un coup de pied direct
- Attaque d'un coup de pied circulaire

Cet examen a pour but de vérifier les acquis basiques et élémentaires du pratiquant et son évolution vers un niveau intermédiaire. Une importance particulière est accordée à la maîtrise des positions de base, aux enchaînements et à la coordination des mouvements.

Le pratiquant a entre 3 à 4 saisons de pratique.

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE VIOLETTE: 2^{ème} ch'i

Réflexion écrite (2 pages): Pourquoi pratiquez-vous le « Kung Fu Wushu » ?

« Echauffement Spécifique Wushu » - Ji ben gong

TUI FA

- Les 4 lancers de jambes : (Zheng Ti Tui), (Xié Ti Tui), (Wai Bai Tui), (Li He Tui)
- Lancer de jambes sur les côtés : (Ce Ti Tui)
- Pas assis (Xie Bu) et lancer de jambe sur les côtés (Ce Dan Tui)
- Enchaînement de Pas rasant (Pu Bu) des deux côtés
- Lancer de jambes avec claquement (Dan Pai Jiao double)
- 1^{er} saut aller et retour claqué
- Saut latéral claqué
- Balayage avant et arrière

XU HE LIAN XI:

- Techniques travaillées à gauche et à droite: Jian Xi n° 1/ n°2 / n°3 / n°4 / n°5
- Une technique en avançant (*au choix du jury*) pour vérifier l'enchaînement, la coordination et l'équilibre du pratiquant
- **Taiji Quan: 6 Xu He Lian Xi**
(1) Yema Fen Zong (2) Zuo Lou Xi Ao Bu (3) Y Un Shou (4) Zuo Xia Shi Du Li
(5) Deng Jiao (6) Lan Que Wei

Un TAOLU à mains nues, niveau intermédiaire (au choix)

- Wu Xing Shiliu Fa - Shaolin hei fu quan - **Taiji Quan:** les 8 Pas
- Shaolin Quan - Qi Xing Quan

Un TAOLU avec arme longue ou courte (au choix)

- (1) « Bâton ou Lance »: les 16 mouvements (2) « Sabre ou Epée »: les 16 mouvements

Applications à deux

Les blocages, dégagements et ripostes au pied ou au poing (*ou les deux combinées*) sont libres, pour toutes les attaques :

- Attaque de deux coups de poings (*un au corps, l'autre visage*)
- Attaque de deux coups de poings crochet (*un à gauche, l'autre à droite*)
- Attaque d'un coup de pied direct
- Attaque d'un coup de pied circulaire
- Attaque d'un coup de pied de côté (*au corps ou au visage*)
- Explication technique d'une application proposée (*au choix du pratiquant*)

Cet examen a pour but de vérifier les acquis du pratiquant et son évolution du niveau intermédiaire au niveau moyen. Une importance particulière est accordée à la maîtrise des positions, aux enchaînements, à la coordination des mouvements et à l'équilibre (*début de la technique maîtrisée*). Le pratiquant a entre 4 à 5 saisons de pratique.

PASSAGE DE GRADE

CEINTURE ROUGE : 1^{er} ch'i

Réflexion écrite (2 pages): *Que représente le Tao lu dans votre vie de pratiquant ?*

« **Echauffement Spécifique Wushu** » - **Ji ben gong**

TUI FA

- Les 4 lancers de jambes : (Zheng Ti Tui), (Xié Ti Tui), (Wai Bai Tui), (Li He Tui)
- Lancer de jambes sur les côtés : (Ce Ti Tui)
- Pas assis (Xie Bu) et lancer de jambes sur les côtés (Ce Dan Tui)
- Enchaînement de Pas rasant (Pu Bu) des deux côtés
- Lancer de jambes avec claquement (Dan Pai Jiao double)
- 1^{er} saut aller et retour claqué
- Saut latéral claqué
- Balayage avant et arrière

XU HE LIAN XI

- Techniques travaillées à gauche et à droite: Jian Xi n° 1/ n°2 / n°3 / n°4 / n°5
- Une technique en avançant (*au choix du jury*) pour vérifier l'enchaînement, la coordination et l'équilibre du pratiquant
- Arme courte (*Sabre ou Epée*), arme longue (*Bâton ou Lance*)
- **Taiji Quan: 6 Xu He Lian Xi**
(1) Yema Fen Zong (2) Zuo Lou Xi Ao Bu (3) Y Un Shou (4) Zuo Xia Shi Du Li
(5) Deng Jiao (6) Lan Que Wei

Deux TAOLU à mains nues (au choix)

- Qian Shen Quan - Chu Ji (Chang quan) - Sui Lim - **Taiji Quan:** les 16 Pas
- Chu Ji (Nanquan) - San Duan (Chang quan) - Shaolin Ying Zhao Quan (*l'Aigle explosif*)

Un TAOLU avec arme longue ou courte (au choix)

- (1) « Bâton ou Lance »: les 32 mouvements (2) « Sabre ou Epée »: les 32 mouvements

Techniques de combat (au choix: Qinda, Sanchou, Sanda, Qi Na)

- 2 assauts de 2x1'30 minute . Les candidats âgés de 35 ans sont dispensés de cette épreuve.

Applications à deux

Les blocages, dégagements, projections, enchaînements et ripostes au pied ou au poing (*ou les deux combinées*) sont libres, pour toutes les attaques :

- Attaque de deux coups de poings (*un au corps, l'autre visage*)
- Attaque de deux coups de poings crochet (*un à gauche, l'autre à droite*)
- Attaque d'un coup de pied direct
- Attaque d'un coup de pied circulaire
- Attaque d'un coup de pied de côté (*au corps ou au visage*)
- Explication technique d'une application (*au choix du jury*)
- Explication technique d'un mouvement du tao (*au choix du jury*)

Cet examen vérifie la maîtrise totale du pratiquant, de son corps et de sa technique à mains nues ou avec les armes de son choix. Le pratiquant a entre 5 à 7 saisons de pratique. Il passe du stade d'adepte à celui de véritable initié. Les acquis validés par l'obtention de la ceinture rouge sont une réelle préparation pour la présentation officielle de la ceinture noire de la Fédération.