



LES DEGRÉS DE L'ÉCOLE TAO PAR THIERRY ALIBERT



太極拳

Tai Chi Chuan

1 degré

MODULE 1 : TECHNIQUES DE BASE (JIBENGONG)

Capacité à dérouler deux enchaînements différents de **trois techniques en ligne** (Aller/Retour) tirées au sort à partir de la position « Wuji » (techniques issues de la première partie de la forme - La Terre) et associant déplacement et technique de bras combinés. (Exemple : 1^{er} enchaînement : Peng, Ji, An ; 2^{ème} enchaînement : Brosser le genou, grue blanche, simple fouet)

MODULE 2 : FORME CODIFIÉE - TAOLU

Déroulé de la **forme 108 complète de Yang Chengfu**

Mémorisation correcte de l'ensemble de la forme

La première partie (la Terre) devra faire ressortir un ancrage correct, une bonne stabilité et des postures justes et lisibles

Présentation de **trois applications martiales** d'une séquence de "La Terre" tirées au sort. Une fois au ralenti et une fois à vitesse normale.

NB: Pour les personnes provenant d'autres écoles ou pratiquant un autre style, nous rappelons que si différentes façons d'exécuter une forme existent, bon nombre de principes fondamentaux restent identiques et communs. A ce titre nous pouvons, après accord, autoriser la présentation d'une autre forme (hormis plus courte que "24 pas de Pékin") pour l'examen à ce degré.

MODULE 3 : TUI SHOU SIMPLE (sans déplacement)

Le candidat devra démontrer :

Les quatre cercles fondamentaux à une main à partir de la position de vis-à-vis Gong bu : circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit

Les deux portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu : Parer « Peng » - Tirer « Lü »

MODULE 4 : ARME

Présentation d'**une forme d'arme de l'école**.

Mémorisation de la forme et enracinement correct.

Présentation de **trois applications martiales choisies et préparées par le candidat**. Une fois au ralenti et une fois à vitesse normale.

Rappel: Le pratiquant doit présenter une forme avec une ARME DIFFÉRENTE À CHAQUE DEGRÉ.

MODULE 5 : PETITE FORME EXPLOSIVE DE YANG SHAOHOU

Effectuer **dix allers-retours** avec progression de la vitesse d'exécution et des explosions.

