



# LES DEGRÉS DE L'ÉCOLE TAO PAR THIERRY ALIBERT



太極拳

Tai Chi Chuan

## 2ème degré

### MODULE 1 : TECHNIQUES DE BASE (JIBENGONG)

Capacité à dérouler deux enchaînements différents de **cing techniques en ligne** (*Aller/retour*) tirées au sort à partir de la position « Wuji » (*techniques issues de la première et/ou deuxième partie de la forme*). Capacité à montrer **trois techniques multidirectionnelles** tirées au sort (*travail en croix, devant, à gauche, à droite et derrière*).

### MODULE 2 : FORME CODIFIEE - TAOLU

#### Étude et approfondissement de la forme 108 de Yang Chengfu

Présentation de la **2ème partie 'l'Homme'**. Justesse des postures et utilisation correcte du bassin et des membres inférieurs pour organiser au mieux ses mouvements avec un bon ancrage, capacité à gérer les coups de pied dans la stabilité, mise en œuvre modérée des spirales (*bras, jambes, tronc*), respiration en accord avec le mouvement (*conduite du souffle interne*).

Présentation de **six applications martiales** d'une séquence de "L'homme" tirées au sort dans une liste de 10 applications présentées par le candidat. Une fois au ralenti, une fois à vitesse normale.

### MODULE 3 : TUI SHOU

**Cercles horizontaux à quatre mains + placer les huit portes** sans déplacement, de manière réaliste et au bon moment (*savoir créer le vide, absorber, tirer et renvoyer sur des jambes souples et enracinées*).

### MODULE 4 : ARME

Présentation **d'une forme d'arme de l'école**.  
Mémorisation correcte de la forme et enracinement correct.

Présentation de **six applications martiales** tirées de la forme, choisies et préparées par le candidat.

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

### MODULE 5 : PETIT SAN SHOU DE YANG SHAOHOU

Démonstration du **Pao Chui** en solo, une fois lentement puis une fois de manière explosive.  
Démonstration avec partenaire, une fois lentement, une fois à vitesse normale.

