



LES DEGRÉS DE L'ÉCOLE TAO PAR THIERRY ALIBERT



太極拳

Tai Chi Chuan

3ème degré

MODULE 1 : TECHNIQUES DE BASE (JIBENGONG)

Capacité à enchaîner **cinq techniques en ligne** à partir de la position « Wuji », à droite et à gauche, techniques issues de la forme complète. Capacité à montrer **trois techniques multidirectionnelles** tirées au sort (*travail en croix, devant, à gauche, à droite et derrière*).

MODULE 2 : FORME CODIFIÉE - TAOLU

Étude et approfondissement de la **forme 108 de Yang Chengfu** :

Présentation de la **3ème partie "le ciel"**. 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, respiration en accord avec le mouvement (*conduite du souffle interne*). Mise en œuvre modérée du travail de la vague dans la colonne vertébrale, apparition de micro fa-jin (*petites explosions courtes*) à des moments opportuns de la forme et de manière pondéré pour un maximum de cinq fa jin.

Présentation de **neuf applications martiales** tirées au sort dans la deuxième partie de la forme (« L'homme ») et pratiquées une fois au ralenti et une fois à vitesse normale.

MODULE 3 : TUI SHOU (quatre mains + déplacement)

Placez **les quatre portes principales** (*Peng, Lu, Ji, An*) avec déplacement (*carré, linéaire et circulaire*).

MODULE 4 : ARME

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

Mémorisation correcte de la forme et enracinement correct. Maîtrise des petits fa jin (*explosion courte*) sur certaines techniques de la forme.

Présentation par le candidat de **six applications martiales** tirées de la forme.

Rappel: Le pratiquant doit présenter une forme avec arme différente à chaque degré

MODULE 5 : PAO CHUI DE YANG SHAOHOU (*Grand San Shou*)

Présentation des **deux enchaînements solo**, forme Yin (*vitesse moyenne*) + forme Yang (*rapide et explosif*).

