



LES DEGRÉS DE L'ÉCOLE TAO PAR THIERRY ALIBERT



太極拳

Tai Chi Chuan

4ème degré

MODULE 1 : TECHNIQUES DE BASE (JIBENGONG)

Capacité à enchaîner **cinq techniques en ligne et en forme "pao chui" explosif feu** 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) avec explosivité relâchée et fluide (forme Pao chui "feu")**.

MODULE 2 : FORME CODIFIEE - TAOLU

Présentation de la **forme ancienne de Yang Luchan (mémorisation correcte)**
Présentation de **neuf applications martiales tirées au sort à vitesse lente et normale**.

MODULE 3 : PRATIQUE À DEUX

Le jury notera autant l'efficacité que le contrôle rendant la pratique non dangereuse.

Dalu (*grand déplacement*) en carré + en diagonale.

Tuishou libre à pas fixes et à pas mobiles.

MODULE 4: ARME

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

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

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

NB: le pratiquant doit présenter une forme avec arme différente à chaque degré.

MODULE 5 : GRAND SANSHOU DE YANG SHAOHOU

Présentation des **deux rôles** avec partenaire.

