



# LES DEGRÉS DE L'ÉCOLE TAO PAR THIERRY ALIBERT



## 5ème degré

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

Présentation de **deux minutes d'un combat libre** en solo (*Shadow boxing*) utilisant les techniques du Tai Chi Yang avec déplacements libres dans toutes les directions et en forme "Pao chui" feu explosif relâché et fluide.

### MODULE 2 : FORME CODIFIÉE - TAOLU

#### Forme ancienne de Yang Luchan

Maîtrise de tous les grands principes internes et externes propres à cette forme (*maîtrise des spirales, des yin-yang, des trois types de fa jing – court, moyen et long – capacité à intégrer et à faire des liens avec les cinq éléments et les animaux du Tai Chi*).

**Neuf applications martiales** tirées au sort à la vitesse choisie par le candidat seront explicitées en fonction des effets sur les points vitaux.

太極拳

Tai Chi Chuan

### MODULE 3 : CHI SAO (mains collantes)

**Chi Sao** à pas fixes et à pas mobiles. Capacité à placer les techniques du Tai Chi Yang en forme de combat souple et contrôlé dans l'esprit des mains collantes, en gardant un contact permanent avec le partenaire - pieds, poings, coudes, genoux, balayages, clés, projections...

**Combat libre** à mains nues, souple, sans contact, avec jeu des animaux par exemple

### 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 : DOUZE CERCLES DE YANG SHAOHOU

Exécution seul puis avec partenaire des **douze cercles**, lent et vitesse normale (*Frappes contrôlées sur points vitaux avec connaissance des effets*) **OU** Démonstration technique et martiale d'un autre style interne chinois (*style Chen, Sun, Hao, Wu, bagua zhang, xing yi quan, yi quan, liu ho ba fa...*)

Présentation **d'un mémoire** (*travail de recherche de 20 à 50 pages*) et discussion avec le jury sur un sujet validé par celui-ci au moins un mois auparavant.