

PROGRAMME EXAMEN DES DEGRES TAI CHI CHUAN – ÉCOLE TAO

Du 1^{er} au 9^{ème} Degré

SOMMAIRE

Examen 1 ^{er} degré.....	p29
Examen 2 ^{ème} degré.....	p31
Examen 3 ^{ème} degré.....	p33
Examen 4 ^{ème} degré.....	p35
Examen 5 ^{ème} degré.....	p38
Examen 6 ^{ème} degré.....	p40
Examen 7 ^{ème} degré.....	p42
Examen 8 ^{ème} et 9 ^{ème} degrés.....	p44
ANNEXE 1 : Généralités et critères d'évaluation.....	p45
ANNEXE 2 : Liste des techniques de base de la forme 108.....	p46
ANNEXE 3 : Liste des armes de l'école.....	p47

EXAMEN TAI CHI CHUAN 1^{ER} DEGRÉ -ECOLE TAO

L'examen du 1er Degré Tai Chi Chuan de l'école TAO est composé de 4 épreuves **notées chacune sur 20**.

Les Modules sont :

- Techniques de base
- Forme codifiée
- Tuishou simple
- Arme

Si le candidat n'obtient pas la moyenne à un Module, celui-ci ne sera pas validé et sera à représenter ultérieurement lors d'un prochain examen. Les notes des Modules pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne valident le Module qui restera acquis définitivement.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Le candidat a le choix de s'inscrire et présenter 1 ou plusieurs Modules pour obtenir son degré de façon progressive ou de présenter l'ensemble du programme (les 4 Modules) de l'épreuve par examen.

Module 1 – Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Capacité à dérouler 2 enchaînements différents de **3 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

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Forme (Taolou) à présenter : 108 de Yang Chenfu

- La Terre

Le candidat présentera individuellement la forme.

Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et faire ressortir un ancrage correct, une bonne stabilité et des postures justes et lisibles.

Pour le 1^{er} degré il est demandé **3 applications martiale** tirées d'une séquence de la Terre à présenter avec un partenaire une fois au ralenti et une fois à vitesse normale

Module 3 – Tuishou simple (sans déplacement)

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat devra démontrer **les 4 cercles fondamentaux à une main** à partir de la position de vis-à-vis Gong bu : circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit.

Le candidat passera devant le jury avec un partenaire de son choix.

Module 4 - Arme

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat présentera au jury une arme de son choix parmi la liste présentée en annexe 3. Il déroulera la forme complète de l'école.

Mémorisation de la forme et enracinement correct.

Pour le 1^{er} degré il n'y a pas d'application martiale avec arme à présenter.

EXAMEN TAI CHI CHUAN 2^{ÈME} DEGRÉ-ECOLE TAO

L'examen du 2ème Degré Tai Chi chuan est composé de 5 Modules **notés chacun sur 20**.

Les Modules sont :

- Techniques de base
- Forme codifiée
- Tuishou
- Arme
- Petite forme rapide de Yang Shaohou

Si le candidat n'obtient pas la moyenne à un module, celui-ci ne sera pas validé et sera à représenter ultérieurement lors d'un prochain examen. Les notes des Modules pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne valident le Module qui restera acquis définitivement.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Le candidat a le choix de s'inscrire et présenter 1 ou plusieurs Modules pour obtenir son degré de façon progressive ou de présenter l'ensemble du programme (les 4 Modules) de l'épreuve par examen.

Module 1 – Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Capacité à dérouler **2 enchaînements de 3 techniques en ligne** différentes du 1^{er} degré (Aller/Retour) tirées au sort à partir de la position « Wuji » (techniques issues de la première partie de la forme - La Terre et début de L'homme) et associant déplacement et technique de bras combinés. (*Exemple : 1er enchaînement : Peng, Ji, An ; 2ème enchaînement : Brosse le genou, grue blanche, simple fouet*)

Module 2 – Forme codifiée

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Forme à présenter : 108 de Yang Chenfu

- La Terre du début jusqu'au simple fouet de l'Homme après les mains nuages.

Le candidat présentera individuellement la forme. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et faire ressortir un ancrage correct, une bonne stabilité et des postures justes et lisibles

Pour le 2ème degré il est demandé **3 applications martiales** tirées d'une séquence de la Terre à présenter avec un partenaire une fois au ralenti et une fois à vitesse normale

Module 3 – Tuishou

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat devra démontrer **les 2 portes principales du Tuishou à deux mains** à partir de la position de vis-à-vis Gong bu : Parer « Peng » - Tirer « Lu »

Le candidat passera devant le jury avec un partenaire de son choix.

Module 4 - Arme

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat présentera au jury une arme de son choix parmi la liste présentée en annexe. L'arme devra être différente de celle présentée au 1^{er} degré. Il déroulera la forme complète de l'école.

Mémorisation de la forme et enracinement correct.

Pour le 2ème degré il n'y a pas d'application martiale avec arme à présenter.

Module 5 – Petite forme explosive de Yang Shaohou

Le candidat devra effectuer 10 allers-retours avec progression de la vitesse d'exécution et des explosions.

EXAMEN TAI CHI CHUAN 3^{ÈME} DEGRÉ-ECOLE TAO

L'examen du 3ème Degré Tai Chi Chuan est composé de 5 Modules **notés chacun sur 20**.

Les Modules sont :

- Techniques de base
- Forme codifiée
- Tuishou
- Arme
- Petit San shou

Si le candidat n'obtient pas la moyenne à un module, celui-ci ne sera pas validé et sera à représenter ultérieurement lors d'un prochain examen. Les notes des Modules pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne valident le Module qui restera acquis définitivement.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Le candidat a le choix de s'inscrire et de présenter 1 ou plusieurs Modules pour obtenir son degré de façon progressive ou de présenter l'ensemble du programme (les 4 Modules) de l'épreuve par examen.

Module 1 – Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Capacité à dérouler deux enchaînements différents de **cinq 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*).

Module 2 - Forme codifiée

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Forme à présenter : 108 de Yang Chenfu

La Terre de l'ouverture jusqu'au la fin de L'Homme

Le candidat présentera individuellement sa forme. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et faire ressortir un ancrage correct, une bonne stabilité et des postures justes et lisibles

Justesse des postures et utilisation correcte du bassin et des membres inférieurs pour organiser au mieux ses mouvements avec un bon ancrage, mise en œuvre modérée des spirales (*bras, jambes, tronc*), respiration en accord avec le mouvement (*conduite du souffle interne*).

Pour le 3ème degré il est demandé **3 applications martiale** de la forme présentée avec un partenaire, une fois au ralenti et une fois à vitesse normale. (dont au moins 2 de L'homme)

Module 3 - Tuishou

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat devra démontrer **les cercles horizontaux à 4 mains + placer les 4 premières 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

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat présentera au jury une arme de son choix parmi la liste en annexe. L'arme devra être différente de celle présentée au 1^{er} degré et au 2^{ème} degré. Il déroulera la forme complète de l'école.

Il démontrera ensuite **3 applications martiales** tirées de la forme présentée qu'il aura choisies et préparées.

Module 5 – Petit San Shou de Yang Shaohou

Démonstration du **Pao Chui** en solo, une fois lentement puis une fois de manière explosive.

EXAMEN TAI CHI CHUAN 4^{ÈME} DEGRÉ - ECOLE TAO

L'examen du 4ème Degré Tai Chi Chuan est composé de 5 Modules **notés chacun sur 20**.

Les Modules sont :

- Techniques de base
- Forme codifiée
- Tuishou
- Arme
- Petit San Shou de Yang Shaohou

Si le candidat n'obtient pas la moyenne à un Module, celui-ci ne sera pas validé et sera à représenter ultérieurement lors d'un prochain examen. Les notes des Modules pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne valident le Module qui restera acquis définitivement.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Le candidat a le choix de s'inscrire et présenter un ou plusieurs Modules pour obtenir son degré de façon progressive ou de présenter l'ensemble du programme (les 4 Modules) de l'épreuve par examen.

Module 1 – Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Capacité à dérouler deux enchaînements différents de **cinq 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 codifiée

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Formes (Taolou) à présenter : 108 de Yang Chenfu

- La Terre de l'ouverture jusqu'au milieu du Ciel

Le candidat présentera individuellement la forme. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et faire ressortir un ancrage correct, une bonne stabilité et des postures justes et lisibles.

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 pieds dans la stabilité, mise en œuvre modérée des spirales (*bras, jambes, tronc*), respiration en accord avec le mouvement (*conduite du souffle interne*).

Pour le 4ème degré il est demandé **3 applications martiales** de la forme présentée avec un partenaire, une fois au ralenti et une fois à vitesse normale (1 de la Terre, 1 de L'homme et 1 du Ciel)

Module 3 - Tuishou

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat devra démontrer **les cercles horizontaux à 4 mains + placer les 6 premières 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

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat présentera au jury une arme de son choix parmi la liste en annexe. L'arme devra être différente de celle présentée au 1^{er} degré, 2^{ème} degré et 3^{ème} degré. Il déroulera la forme complète de l'école.

Il démontrera ensuite **3 applications martiales** tirées de la forme présentée qu'il aura préalablement préparé avec un partenaire de son choix.

Module 5 – Petit San Shou de Yang Shaohou

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

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

EXAMEN TAI CHI CHUAN 5^{ÈME} DEGRÉ - ECOLE TAO

L'examen du 5ème Degré Tai Chi Chuan est composé de 5 épreuves **notées chacune sur 20**.

Les épreuves sont :

- Techniques de base
- Forme codifiée
- Tuishou
- Arme
- Petit San shou de Yang Shaohou

Si le candidat n'obtient pas la moyenne à un Module, celui-ci ne sera pas validé et sera à représenter ultérieurement lors d'un prochain examen. Les notes des Modules pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne valident le Module qui restera acquis définitivement.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Le candidat a le choix de s'inscrire et présenter un ou plusieurs Modules pour obtenir son degré de façon progressive ou de présenter l'ensemble du programme (les 5 Modules) de l'épreuve par examen.

Module 1 – Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

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

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Forme à présenter : 108 de Yang Chenfu

- La forme complète de l'ouverture de la Terre jusqu'à la fermeture du Ciel

Le candidat présentera individuellement la forme. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et faire ressortir un ancrage correct, une bonne stabilité et des postures justes et lisibles.

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 pieds 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.

Pour le 5ème degré il est demandé **5 applications martiales** de la forme présentée avec un partenaire, une fois au ralenti et une fois à vitesse normale.

Module 3 – Tuishou

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Cercles horizontaux à quatre mains + **placer les 8 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

Cette épreuve est notée sur 20. Pour Valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat présentera au jury une arme de son choix parmi la liste en annexe. Il déroulera la forme complète de l'école.

Il démontrera ensuite **6 applications martiales** tirées de la forme présentée qu'il aura préalablement préparé avec un partenaire de son choix.

Module 5 - PAO CHUI DE YANG SHAOHOU (Grand San Shou)

Cette épreuve est notée sur 20. Pour Valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Présentation de l'enchaînement du **rôle 1 en solo**, forme Yin (*vitesse moyenne*) + forme Yang (*rapide et explosive*).

EXAMEN TAI CHI CHUAN 6^{ÈME} DEGRÉ - ECOLE TAO

L'examen du 6ème Degré Tai Chi Chuan est composé de 5 épreuves **notées chacune sur 20**.

Les épreuves sont :

- Techniques de base
- Forme codifiée
- Tuishou
- Arme
- Grand San Shou

Si le candidat n'obtient pas la moyenne à un Module, celui-ci ne sera pas validé et sera à représenter ultérieurement lors d'un prochain examen. Les notes des Modules pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne valident le Module qui restera acquis définitivement.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Le candidat a le choix de s'inscrire et présenter un ou plusieurs Modules pour obtenir son degré de façon progressive ou de présenter l'ensemble du programme (les 5 Modules) de l'épreuve par examen.

Module 1 – Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

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 codifiée

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Forme à présenter : 108 de Yang Chenfu

- **La forme complète de l'ouverture de la Terre jusqu'à la fermeture du Ciel**

Le candidat présentera individuellement la forme. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et faire ressortir un ancrage correct, une bonne stabilité et des postures justes et lisibles

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 pieds 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 pondérée pour un maximum de cinq fa jin.

Pour le 6ème degré il est demandé **10 applications martiales** de la forme présentée avec un partenaire, une fois au ralenti et une fois à vitesse normale

Une démonstration de **2 éléments au choix** du candidat sur les 5 éléments extraits de la Terre.

Module 3 – Tuishou (4 mains + déplacement)

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Démontrer la capacité à placer **les 4 portes principales** (*Peng, Lu, Ji, An*) avec déplacement (*carré, linéaire et circulaire*).

Module 4 – Arme

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat présentera au jury une arme de son choix parmi la liste en annexe. Il déroulera la forme complète de l'école.

Il démontrera ensuite **6 applications martiales** tirées de la forme présentée qu'il aura préalablement préparé avec un partenaire de son choix.

Module 5 - PAO CHUI DE YANG SHAOHOU (Grand San Shou)

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Présentation de l'enchaînement du **rôle 2 en solo**, forme Yin (*vitesse moyenne*) + forme Yang (*rapide et explosive*)

EXAMEN TAI CHI CHUAN 7^{ÈME} DEGRÉ - ECOLE TAO

L'examen du 7ème Degré Tai Chi Chuan est composé de 3 épreuves **notées chacune sur 20**.

Les épreuves sont :

- Forme ancienne
- Arme
- Pao Chui

Si le candidat n'obtient pas la moyenne à un Module, celui-ci ne sera pas validé et sera à représenter ultérieurement lors d'un prochain examen. Les notes des Modules pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne valident le Module qui restera acquis définitivement.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Le candidat a le choix de s'inscrire et présenter un ou plusieurs Modules pour obtenir son degré de façon progressive ou de présenter l'ensemble du programme (les 3 Modules) de l'épreuve par examen.

Module 1 - Forme ancienne de Yang Luchan

Cette épreuve est notée sur 20. Pour l'obtenir, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Forme à présenter : Forme ancienne de Yang Luchan

- **La Terre et L'Homme**

Le candidat présentera individuellement la forme. Il devra démontrer au jury sa maîtrise de l'enchaînement et faire ressortir tous les principes et les spécificités de la forme originelle.

Module 2 - Arme

Cette épreuve est notée sur 20. Pour **l'obtenir, le candidat doit avoir** la note minimum de 10/20.

Le candidat présentera au jury une prestation forme et travail à 2 avec l'arme de son choix.

Module 3 - PAO CHUI DE YANG SHAOHOU (Grand San Shou)

Cette épreuve est notée sur 20. Pour valider le Module, le candidat doit avoir la note minimum de 10/20.

Le candidat présentera le **Grand San Shou à deux** avec un partenaire de son choix.

Une fois lentement et une fois à vitesse normale.

EXAMEN TAI CHI CHUAN 8^{ÈME} DEGRÉ - ECOLE TAO

Le candidat présentera la Forme ancienne de Yang Luchan complète

- La Terre, L'Homme et le Ciel

La forme sera suivie d'une Expression personnelle libre.

Evaluation et validation du 8^{ème} degré par le Directeur Technique de l'Ecole TAO

EXAMEN TAI CHI CHUAN 9^{ÈME} DEGRÉ - ECOLE TAO

Elévation au 9^{ème} degré par le Directeur Technique de l'Ecole TAO

ANNEXE 1 - GÉNÉRALITÉS ET CRITÈRES D'ÉVALUATION -

Critères d'évaluation :

- Connaissance de la structure, précision et lisibilité des mouvements
- Alignement/Axe
- Présence/Intention/Regard
- Fluidité, rythme
- Détente et relâchement
- Ancrage, stabilité dans les postures, équilibre
- Coordination et synchronisation
- Gestion de la respiration
- Qualité et rayonnement de l'énergie

Notes attestant du niveau d'acquisition :

18 à 20/20 : Maîtrise totale de la capacité évaluée. Très bonne à excellente prestation.

15 à 17/20 : Très bonne maîtrise de la capacité évaluée. L'impression générale est bonne à très bonne.

12 à 14/20 : Bonne maîtrise de la capacité évaluée. Bonne impression générale.

10 à 11/20 : Maîtrise incomplète de la capacité évaluée. L'impression générale est correcte.

8 à 9/20 : Maîtrise insuffisante de la capacité évaluée. L'impression générale n'est pas satisfaisante

0 à 7/20 : Pas acquis - Pas de maîtrise de la capacité évaluée. L'impression générale est mauvaise

Nombre de candidats pouvant être évalués en même temps :

Le groupe de candidats est défini par le jury en fonction du type d'épreuves.

La Tenue :

Le candidat devra se présenter dans la tenue de l'école TAO ou une tenue de Wushu veste blanche pantalon noir, manches longues ou courtes propres.

Les T-shirts à manches longues ou courtes, les survêtements **ne sont pas autorisés**.

Aucune publicité ne peut être inscrite sur la tenue autre que les inscriptions liées à l'Ecole TAO, son club d'appartenance ou à l'art lui-même.

ANNEXE 2 – LISTE DES TECHNIQUES DE BASE DE LA FORME 108

Techniques de base pour les Modules 1 :

A - Pour les 1^{er} et 2^{ème} degré (tirage au sort parmi la liste A)

♣ Parer ♣ Double parer ♣ Presser ♣ Tirer ♣ Appuyer / Pousser ♣ Simple fouet ♣ Elever les mains ♣ La grue blanche déploie ses ailes ♣ Brosser le genou ♣ Jouer du Pipa ♣ Avancer, dévier vers le bas et coup de poing circulaire

B - Pour les 3^{èmes} et 4^{ème} degré (tirage au sort parmi les listes A et B)

♣ Flatter l'encolure du cheval ♣ Poing sous le coude ♣ Reculer et repousser le singe ♣ Vol oblique ♣ Déployer l'éventail ♣ Mouvoir les mains comme des nuages ♣ L'aiguille au fond de la mer ♣ Frapper le tigre ♣ Frapper aux tempes ♣ Coup de talon ♣ Coup de poing bas ♣ Presser, séparer la jambe

C - Pour les 5^{èmes} et 6^{ème} degré (tirage au sort parmi les listes A, B et C)

♣ Balayer les fleurs de lotus ♣ Le coq d'or se tient sur une patte ♣ Le serpent descend en rampant ♣ Un pas vers les 7 étoiles ♣ Le serpent blanc darde sa langue ♣ La main qui perce ♣ La fille de jade pousse la navette aux quatre coins de l'horizon ♣ Coup de poing bas et long ♣ Coup de talon à la lune

ANNEXE 3 – LISTE DES ARMES DE L'ÉCOLE

Liste des armes de l'École TAO :

- Sabre TAO ou Sabre droit
- Doubles bâtons courts
- Bâton TAO
- Bâton du marcheur
- Epée TAO ou Epée dague
- Epée Fuchen
- Eventail simple ou Eventail dague
- Lance à deux pointes
- Canne
- Moyenne hallebarde
- Doubles éventails
- Doubles couteaux
- Doubles lunes.