

Contenu technique du **1^{er} degré** de l'école TAO

MODULE 1 : QI GONG	MODULE 2 : DI YI LU DE TAIJQUAN	MODULE 3 : TUI SHOU	MODULE 4 : ARME	MODULE 5 : PETITE FORME RAPIDE DE YANG SHAOHOU
<p>Pratique Une série des 8 trésors debout (série basique ou moyenne). Démonstration globale de la série (2 fois chaque exercice) sans erreur et avec le placement respiratoire.</p> <p>Sera pris en compte: - La justesse des mouvements (note sur 10): - La relaxation (note sur 10): - La régularité, la fluidité et l'harmonie des mouvements (note sur 10): - L'intention (note sur 10):</p> <p>Théorie Connaissance théorique de l'utilité de deux mouvement tirés au sort. Les réponses devront être simples, concises et basiques (note sur 10):</p> <p>Total de l'épreuve sur 50:</p> <p>Nom du candidat:</p> <p>Date de naissance:</p> <p>Année de pratique:</p> <p>Date de l'examen:</p> <p>Nom du ou des formateurs:</p> <p>Nom du Jury:</p>	<p>Soit la forme 108 de Yang Cheng Fu (ou forme Chen, Sun, Wu; de synthèse 42 etc...) pour les personnes issues d'autres styles et souhaitant s'associer à T.A.O Taijiquan International. Nous rappelons, que si différentes formes existent en Taijiquan les principes sont communs à toutes les écoles. NB: Les formes 42 devront être répétées deux fois sans coupures et les formes 24 trois fois.</p> <p>Sera pris en compte: - Mémorisation correcte de la forme complète (note sur 10): - Maîtrise de l'équilibre et qualité d'enracinement dans la 1^{ère} partie « la Terre » (note sur 10): - Continuité et fluidité dans le mouvement lent sans mollesse dans la 1^{ère} partie (note sur 10): - Utilisation de la taille qui dirige le mouvement dans la 1^{ère} partie (note sur 10): - Maintient et conscience de l'axe central (verticalité) (note sur 10):</p> <p>3 applications martiales tirées au sort de la 1^{ère} partie du Di Yi Lu seront démontrées 2 fois chacune à la vitesse souhaitée par le candidat:</p> <p>Sera pris en compte: - La précision et la clarté des consignes données au partenaire. - La précision et la justesse de l'application des techniques. - La vitesse et l'explosivité ne seront pas prisent en comptes, le candidat pourra donc appliquer des techniques douces et lente mais soutenues par une bonne expression martiale (note sur 10):</p> <p>- Total de l'épreuve sur 60:</p>	<p>Tui Shou simples à 2 et 4 mains avec et sans déplacement. 1: A deux mains, observation en tournant à hauteur de poitrine 2: Changement de la hauteur (poitrine, tête, abdomen) avec une bonne qualité d'écoute des deux candidats 3: Capacité d'arrêter la rotation pour entamer une marche sur deux pas avançant et reculant 4: Sur une poussée plus marquée à la poitrine, expression de la force contrôlée par le candidat, mais se traduisant par un déracinement effectif du partenaire. 5: Sur la même poussée le candidat devra réagir sans déséquilibre par un tiré à une main déracinant son partenaire. 6: Même réaction sur un pas avançant de l'attaquant et un pas reculant du défenseur. 7: Même pratique à pas fixe mais avec variations de la hauteur des attaques (3 niveaux) 8: Sur poussée à la poitrine réagir par un tiré bref et court suivit d'un appuyé à une main à la poitrine (Les femmes mettrons l'autre bras en protection de la poitrine afin que le partenaire puisse appuyer dessus). 9: Sur un tiré, le partenaire à l'écoute devra dégager son poignet dans le temps avec un mouvement de vrille vers le bas et l'avant pour ne pas se laisser déstabiliser.</p> <p>10: A quatre mains, une main posée sur le coude sans serrer, idem 1 11: Idem 2 12: Idem 3 13: Idem 4 14: Idem 5 en tirant à deux mains 15: Idem 6 16: Idem 7 17: Sur un appuyer plus marqué réagir par un tiré suivi d'un pressé sur l'épaule du partenaire 18: Idem sur 1 pas des 2 candidats 19: Idem sur une action croisée où le candidat va enrouler par dessous et tirer le bras arrière du partenaire. 20: Toutes ces combinaisons seront présentées avec un contre en appuyé et double paré, mais aussi en réaction sur des attaques en double paré, appuyé, pressé (note sur 10). Total de l'épreuve sur 10:</p>	<p>Présentation d'une forme avec arme de l'école TAO ou d'un autre style interne.</p> <p>Sera pris en compte: - Mémorisation correcte de la forme complète (note sur 10): - Maîtrise de l'équilibre et qualité d'enracinement (note sur 10): - Continuité et fluidité dans le mouvement lent sans mollesse (note sur 10): - Utilisation de la taille qui dirige le mouvement (note sur 10):</p> <p>Si le candidat est reçu à l'épreuve forme:</p> <p>- Présentation de 3 applications martiales douces préparées et au choix du candidat - Précisions du geste et respect des distances de sécurité et de l'intégrité du partenaire - Clarté des consignes d'attaques - Clarté dans l'application de ou des techniques (noté sur 10)</p> <p>Rappel: Le pratiquant doit présenter une forme avec une arme différente à chaque degré.</p> <p>Total de l'épreuve sur 50</p>	<p>Faire dix aller-retours avec progression de la vitesse d'exécution et des explosions.</p> <p>Sera pris en compte:</p> <p>- Respect de la structure (noté sur 10) - Augmentation progressive de la vitesse (noté sur 10) de l'exécution et de l'explosivité - Relachement dans les fa-jin (noté sur 10)</p> <p>Total de l'épreuve sur 30</p>

Contenu technique du **2^{ème} degré** de l'école TAO

MODULE 1 : QI GONG POUR LE TAIJI QUAN	MODULE 2 : DI YI LU DE TAIJQUAN	MODULE 3 : TUI SHOU	MODULE 4 : ARME	MODULE 5 : PETIT SANSHOU
<p>Le candidat présentera au choix une des pratiques de Qi Gong pour le Taiji Quan proposées ci-dessous.</p> <p>Dans le cas où le candidat serait reçu à la démonstration technique, le jury poserait une série de questions théoriques liée à la pratique de cette série.</p> <p>a) Les 12 Spirales énergétiques b) L'étirement des 12 méridiens c) Le vol des oies sauvages (série 1 ou 2) d) Les 8 trésors (série 3 avancée) e) 8 merveilles au sol</p> <p>Technique note sur 10: Théorie note sur 10:</p> <p>Sera pris en compte: Les mêmes critères que pour le 1^{er} degré avec en plus une démonstration nette de l'évolution interne. - Profondeur dans la conscience du corps en mouvement. - Conscience et expression du souffle interne - Confiance en soi et sérénité visible - Principes internes apparents (ouvert-fermé, haut-bas, spirales, yin-yang....)</p> <p>Total de l'épreuve sur 20:</p>	<p>2^{ème} partie de la forme 108 de Yang Cheng Fu ou de Yang Lu Chan.</p> <p>Sera pris en compte: -Maîtrise des spirales de bras et du yin--yang dans l'enchaînement des séquences. Note sur 10: - Equilibre et enracinement Note sur 10: - Mémorisation correcte dans le détail Note sur 10: Maîtrise des techniques sur une jambe Note sur 10: Fluidité supérieure au 1^{er} degré Note sur 10: Expression martiale supérieure au 1^{er} degré Note sur 10:</p> <p>Dans le cas où le candidat serait reçu pour le Tao, il devrait présenter 6 applications martiales tirées au sort par le Jury dans la seconde partie. Elles seront pratiquées à vitesse moyenne et dans une forme plus proche du combat libre que pour le 1^{er} degré. Note sur 10:</p> <p>Total de l'épreuve sur 70:</p>	<p>- Pratique de Peng, Lu, Ji, An à pas fixes et à pas mobiles</p> <p>OU</p> <p>- Pratique de Da Lu structurée</p> <p>A la demande du Jury le candidat devra démontrer sa capacité à placer de manière souple et efficace toutes les techniques présentes dans ces Tuishou codifiés (à pas fixes et mobiles), ainsi que tous les contres possibles pour chaque technique.</p> <p>Démonstration offensive. Noté sur 10:</p> <p>Démonstration défensive. Note sur 10:</p> <p>Total de l'épreuve sur 20:</p>	<p>Présentation d'une forme avec arme de l'école TAO n'ayant pas été présentée au 1^{er} degré</p> <p>Sera pris en compte: - Mémorisation correcte de la forme complète (note sur 10): - Maîtrise de l'équilibre et qualité d'enracinement (note sur 10): - Continuité et fluidité dans le mouvement lent sans mollesse (note sur 10): - Utilisation de la taille qui dirige le mouvement (note sur 10):</p> <p>Si le candidat est reçu à l'épreuve forme:</p> <p>- Présentation de 3 applications martiales douces préparées et au choix du candidat - Précision du geste et respect des distances de sécurité et de l'intégrité du partenaire - Clarté des consignes d'attaques - Clarté dans l'application de ou des techniques (noté sur 10)</p> <p>Rappel: Le pratiquant doit présenter une forme avec une arme différente à chaque degré.</p> <p>Total de l'épreuve sur 50</p>	<p>Démonstration de la forme Pao Chui et Dui Da</p> <p>- Une fois à vitesse moyenne-lente - Une fois à vitesse normale et explosive. (Le jury tiendra compte de l'âge du candidat pour noter l'explosivité et la vitesse)</p> <p>1- Forme Pao Chui Sera pris en compte: - La présentation générale et la structure de la forme Note sur 10: - Le relâchement dans l'explosivité et la notion de rebond. Note sur 10: - L'expression martiale: Note sur 10:</p> <p>2- Forme Dui Da Sera pris en compte - Les mêmes critères que pour la forme Pao Chui. Note générale sur 10: - La précision des techniques sur les différentes surfaces de frappes avec contrôle Note sur 10:</p> <p>Total de l'épreuve sur 50:</p>

Contenu technique du **3^{ème} degré** de l'école TAO

MODULE 1 : QI GONG	MODULE 2 : DI YI LU DE TAIJQUAN	MODULE 3 : TUI SHOU	MODULE 4 : ARME	MODULE 5 : PETITE FORME RAPIDE DE YANG SHAOHOU

Contenu technique du **4^{ème} degré** de l'école TAO

MODULE 1 : QI GONG	MODULE 2 : DI YI LU DE TAIJQUAN	MODULE 3 : TUI SHOU	MODULE 4 : ARME	MODULE 5 : PETITE FORME RAPIDE DE YANG SHAOHOU

Contenu technique du **5^{ème} degré** de l'école TAO

MODULE 1 : QI GONG	MODULE 2 : DI YI LU DE TAIJQUAN	MODULE 3 : TUI SHOU	MODULE 4 : ARME	MODULE 5 : PETITE FORME RAPIDE DE YANG SHAOHOU