

ECOLE DE KUNG FU WUSHU DRAGON BLEU

Programme officiel passage de grades adultes

En vigueur jusqu'au 30 juin 2010

Ceinture jaune (adultes)

- Devoir** - Motivations à la pratique du Kung fu
- Technique : - Positions de base et premières techniques
- Jusqu'au 6ème jibengong
- Applications : - 2 applications sur poing direct
- Taolu : - Wu Bu Quan

Ceinture jaune (ados)

- Devoir** - Attitudes et devoirs du pratiquant de Kung fu
- Technique : - Positions de base et premières techniques
- Jusqu'au 6ème jibengong
- Applications : - 2 applications sur poing direct
- Taolu : - Xiao Hong Quan ou Di Yi Lu

Ceinture verte

- Devoir** - L'Histoire du Kung fu wushu
- Technique : - Techniques de base
- Jusqu'au 8ème jibengong
- Applications : - 3 applications sur poings différents
- Taolu : - Liang Quan Tao jusqu'au 2^{ème} Qi ou Di Yi Lu

Ceinture bleue

- Devoir** - Philosophie des Arts martiaux chinois
- Technique : - Techniques supérieures (sauts et balayages)
- Jusqu'au 12ème jibengong
- Applications : - 2 applications poings différents + 2 pieds différents
- Taolu : - Liang Quan Tao ou Chuji NanQuan

Ceinture violette

Devoir **Le Yin et le Yang dans la pratique du wushu
(Approche sur les arts internes Neijia)**

Technique : - Techniques supérieures
 - 18 jibengong

Applications : - 3 applications poings différents + 2 pieds différents
 (avec saisies et balayages)

Taolu : - 1 tao à choisir dans chacune de ces 2 listes :

LISTE 1 (shaolin)

Xiao Hong Quan
Tong Bei Quan
Qi Xing Quan

LISTE 2 (grands styles)

Hu Quan Tao
Sap Ji Tao
Di Yi Lu

+ Tao de bâton Shao Er Gun Shu

Ceinture rouge

Devoir **La place du wushu dans le monde moderne
Organisation et principes fondamentaux qui régissent les
écoles d'arts martiaux chinois traditionnelles**

Technique : - techniques supérieures + commenter et expliquer positions et
 techniques
 - 18 jibengong commentés
 - Fondements du taijiquan

Applications : - 3 applications poings différents + 3 pieds différents
 (avec projections et clés)

Taolu : - Ying shou gun
 - un tao supérieur à mains nues au choix
 - un tao d'arme
 - Enchaînement en taijiquan Yang > Dan Bian

PROGRAMME POUR LES ENFANTS

Attention : Les devoirs doivent être remis une semaine avant la date de passage.

Se présenter en tenue d'hiver et avec ponctualité. Tout manquement sans raison valable entraînera l'annulation de l'épreuve. Les règles qui régissent notre art martial sont particulièrement mises en exergue le jour de l'examen. Ne pas omettre de relire attentivement ce règlement avant de se présenter. L'aval de votre professeur est nécessaire pour se présenter, il faudra donc vous préinscrire.

CEINTURE BLANCHE UNE BARRETTE - ENFANTS

Devoir : Motivation à la pratique du kung fu

Technique : Positions de bases MaBu GongBu XieBu XuBu PuBu. Techniques de base.

ChongQuan, LiQuan. TanTui, PianTui Jibengong : Zhengtutui, LiHetui, Waipaitui

Taolu : Wu Bu Quan (un aller-retour)

CEINTURE BLANCHE DEUX BARRETTES - ENFANTS

Devoir : L'histoire du kung fu (devoir personnel)

Technique : Positions de bases MaBu GongBu XieBu XuBu PuBu. Techniques de base.

ChongQuan, TuiZhang, LiQuan. TanTui, PianTui, ChuaiTui, DengJiao.

Jibengong : ZhengTiTui, LiHeTui, WaiPaiTui, Cetitui, Danpaijiao

Taolu : Di Yi Lu ou Xiao Hong Quan jusqu'à Ma bu (Wubuquan peut être demandé)

CEINTURE JAUNE - ENFANTS

Devoir : Attitudes et devoirs d'un pratiquant de Kung Fu

Technique : Toutes techniques de bases pieds et poings. Tous les Jibengong basiques

Taolu : Xiao Hong Quan en entier

JAUNE BARRETTE(s) - ENFANTS

Une barrette par année d'expérience assujétie à la connaissance d'un taolu supérieur avec ou sans arme.