


| PROGRAMME PASSAGE DE GRADES KUNG FU | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | TAOLU | JI BEN GONG | GONG FANG | SANSHOU |
| | | Le candidat sera évalué sur sa connaissance des enchaînements traditionnels du Wushu | Le candidat sera évalué sur sa capacité à réaliser les techniques suivantes | Le candidat sera évalué sur sa capacité à réagir aux différents types d'attaques du partenaire en proposant des réponses variées. |
| Blanche | 1 séquence de 5 à 10 mouvements d'un enchaînement mains nues. | - Poings - Pieds - Positions | Défenses différentes sur 2 poings 1 pied | Assaut : 2 x 1minute |
| Jaune | Réalisation d'1 TAOLU entier | - Poings - Pieds - Positions - 18 Ji Ben Gong | Défenses différentes sur 3 poings 2 pieds | Assaut : 2 x 1minute |
| Verte | TAOLU 1 (étudié dans l'année) + explication d'1 mouvement au choix du candidat. TAOLU 2 au choix du candidat. | - Poings - Pieds - Positions - 18 Ji Ben Gong - Balayages | Défenses différentes sur 4 poings 3 pieds | Assaut : 2 x 1minute 30 |
| Bleue | Liste de 3 TAOLU TAOLU 1 au choix du candidat + explication de 3 mouvements au choix du candidat. TAOLU 2 au choix du jury. | - Poings - Pieds - Positions - 18 Ji Ben Gong - Balayages - Techniques sautées | Défenses différentes sur 5 poings 4 pieds Les attaques seront au choix du Jury. | Assaut : 2 x 1 minute 30 |
| Violette | Liste de 3 TAOLU TAOLU 1 au choix du candidat + explication de 5 mouvements au choix du jury. TAOLU 2 au choix du jury. TAOLU 3 avec arme au choix du candidat. | - Poings - Pieds - Positions - 18 Ji Ben Gong - Balayages - Techniques sautées - Culbutes | Défenses différentes sur 6 poings 5 pieds Les attaques seront au choix du Jury. Les défenses doivent être variées. | Assaut : 2 x 2 minutes |
| Rouge | Liste de 3 TAOLU TAOLU 1 au choix du candidat avec explication d'une séquence de 5 mouvements au choix du jury. TAOLU 2 au choix du jury. TAOLU 3&4 avec arme courte&longue au choix du candidat. | - Poings - Pieds - Positions - 18 Ji Ben Gong - Balayages - Techniques sautées - Culbutes - Ji Ben Gong avec une arme | Défenses différentes sur 10 poings 6 pieds Les attaques seront au choix du Jury. Les défenses doivent être variées. | Assaut : 2 x 2 minutes |