

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