



**ZHONG JI SANDA TAOLU**

est la 4eme forme du programme technique officiel. Elle comporte 35 mouvements et correspond au niveau avancé (Zhong ji) du système de progression fédéral. Cette forme est constituée de dix groupes de technique (She duan), elle présente huit techniques de jambe (Wai bai tui, Xia ce ding tui, Xuan tui, Hou pai lien tui, Ce chuai tui, Deng tui, Ce ding tui, Qian sao tui) et deux sauts (Zheng ti tiao yao, Xuan fong tiao).

Les techniques de bras renouent avec une forme de combat plus traditionnelle avec l'emploi de techniques poing, de paume, de saisie, de coude et de bras ainsi que différents blocages. Les projections (Shuai fa) et les techniques de chute (Dao di fa) sont présentes à plusieurs endroit de l'enchaînement. Cette forme est caractérisée par une vitesse d'exécution importante, la fluidité des mouvements et la puissance des techniques. Certains enchainements viennent d'écoles comme le Baijiquan (boxe des huit extrêmes), le Shaolinquan (boxe du monastère), le Gouquan (boxe du chien), le Ditangquan (boxe des culbutes), le Changquan (boxe longue) et Nanquan (boxe du Sud). Taolu d'un niveau technique supérieur, le Zhong ji sanda taolu est la dernière forme codifié de mains nues du programme.

Méditer sur ce proverbe chinois : "S'allier avec l'éloigné pour mieux attaquer le proche."

