

1^{er} DUAN FWS

JI BEN GONG (déplacements de base) BAGUA ZHANG		TAO LUS (formes) BAGUA ZHANG			GONG FANG (applications martiales)			TUI SHOU (poussées de mains)		
marche en cercle	<i>les 4 premières des 8 formes de paumes</i>	Liste de 3 taolu	série n° 2, 3, 4 et 5	<i>enchaîner 3 des 4 séries des 2 cotés</i>		application sur des attaques de poings	<i>4 contres, main, pied, balayage ou projection et saisie ou clef</i>	Forme	1 mn de tuishou (double croisement) sur 4 portes	<i>démonstration des 3 énergies de base, adhérer, écouter, comprendre</i>
3 actions de bras	<i>sur place des 2 cotés, pousser, supporter et envelopper</i>				Attaques de distance longue: dimension avant-arrière	application sur des attaques de pieds	<i>4 contres libres</i>	Dynamique	appliquer dans le tuishou une des 4 portes demandé par le jury	<i>appliquer Hua Jing, l'énergie qui transforme</i>
									Explication martiale d'un taolu	expliquer martialement un passage de taolu choisit par le jury

*La particularité martiale des styles internes n'est pas de bloquer puis de contre attaquer mais de rechercher à adhérer, de sentir pour transformer l'action. C'est pourquoi nous demandons de maintenir le contact pendant les applications martiales en Gong Fang comme en Tui Shou.

2^{ème} DUAN FWS/FFK

JI BEN GONG (déplacements de base) BAGUA ZHANG			TAO LUS (formes) BAGUA ZHANG			GONG FANG (applications martiales)			TUI SHOU (poussées de mains)		
IDEM 1er DAN +	marche en cercle	<i>les 8 formes de paumes</i>	Liste de 4 taolu	série n° 4, 5, 6, 7 et 8	<i>enchaîner 4 des 5 séries des 2 cotés</i>	Attaques de distance moyenne ;	4 applications sur des attaques de poings	<i>4 contres, main, pied, balayage ou projection, saisie ou clef</i>	Forme	1 mn de tuishou	<i>simple et double croisement centripète</i>
		<i>avec une technique de rotation à 360° sur le centre</i>				dimension avant-arrière et gauche droite	4 applications sur des attaques de pieds	<i>4 contres main, pied, balayage ou projection, saisie ou clef</i>	Dynamique	avancer et reculer sur 3 pas	<i>8 spirales centrifuges</i>
	2 techniques de pieds	<i>avant, coté et face</i>				Une main au moins reste en contact avec le partenaire*			Explication martialle d'un taolu	expliquer martiallement un passage de taolu choisit par le jury	

3^{ème} DUAN FWS/FFK

JI BEN GONG (déplacements de base) BAGUA ZHANG		TAO LUS (formes) BAGUA ZHANG			GONG FANG (applications martiales)		
marche en cercle	<i>les 8 formes de paumes</i>		1 forme continue de 35 mouvements à mains nues	<i>le candidat choisit 1 taolu</i>	Attaques de distance courte;	5 applications sur des attaques de poings	<i>5 contres, main, pied, balayage ou projection, saisie ou clef</i>
3 Fa Jing, changements dans les 3 directions	<i>enchaînées avec 2 pivots à 360° sur le cercle et 1 technique basse</i>	Liste de 4 taolu + 1 arme courte	enchaîner les série n° 5, 6, 7 et 8 des 2 cotés	<i>le candidat choisit 1 taolu libre avec arme</i>	Dimension avant-arrière, gauche/droite et haut/bas	5 applications sur des attaques de pieds	<i>5 contres libres, main, pied, balayage ou projection, saisie ou clef</i>
entretien/démonstration, spécificité martiales des Nei Jian Quan	<i>sens, applications et intérêt de techniques choisis par le jury</i>		1 arme courte	<i>1 taolu imposé, enchaînement des 4 séries</i>	Une main au moins reste en contact avec le partenaire*		
spécificité martiales des Nei Jian Quan	<i>sens du Tui Shou, styles directs et indirects</i>		explication martiale d'un passage de taolu choisi par le jury		Tuishou libre	choisir son partenaire parmi les candidats	

4^{ème} DUAN FWS/FFK

JI BEN GONG (déplacements de base) BAGUA ZHANG		TAO LUS (formes) BAGUA ZHANG			GONG FANG (applications martiales)		
Idem que le 3ème DAN +	Marche entre 5 poteaux avec les techniques de bases...	Liste de 6 taolu main nues	1 forme continue de 45 mouvements à mains nues...	<i>le candidat choisit 1 taolu libre</i>	6 attaques		
Nombre et diversité des techniques laissées à l'appréciation du jury	... avec au moins 2 coups de pieds différents, 1 position d'équilibre...	+ 2 taolu avec armes courtes, longues ou très courtes	... et 8 séries de changements d'école ou de changement standart...	<i>le candidat choisit 1 taolu libre avec arme</i>	Tui Shou		
	... 8 formes de paumes et 3 Fa Jing	forme standart moyenne	... et 1 et 2ème partie du taolu de 64 pas (de 1 à 20 et de 21 à 40)...	<i>1 taolu tiré au sort</i>			
Explication en self défense des tecniques			... et 1 forme de 16 pas d'un autre style interne et 2 taolu d'armes	<i>Explication martiale d'1 taolu avec partenaire</i>			

5^{ème} DUAN FWS/FFK

JI BEN GONG (déplacements de base) BAGUA ZHANG		TAO LUS (formes) BAGUA ZHANG			GONG FANG (applications martiales)	
Idem que le 4ème DAN +	Marche entre les 8 poteaux avec les techniques de bases...	Liste de 7 taolu main nues	Forme continue supérieur de 50 pas minimum...	<i>le candidat choisi 1 taolu libre</i>	9 attaques	9 attaques, 3 à chaque niveau à droite et à gauche
Nombre et diversité des techniques laissées à l'appréciation du jury	... au moins les 8 formes de paumes, 5 Fa Jing...	<i>mouvements demandés lentement et avec Fa Jing</i>	plus 2 taolu avec armes courtes, longues et très courtes	... forme continue standart et forme des 9 palois (marche entre les 9 poteaux)...	<i>le candidat choisi 2 taolu libre avec arme</i>	Tui Shou libre
	... 3 coups de pieds différents (devant, derrière et coté)...			... et 1,2,3 parties des 64 pas (1 à 20 de 21 à 40 de 41 à 64)...	<i>1 taolu tiré au sort</i>	
Explication en self défense des techniques	... 2 positions d'équilibre			... et la forme de 24 pas de Tai Ji Quan ou d'un autre style interne	<i>Explication martiale d'1 taolu avec partenaire</i>	

6^{ème} DUAN FWS/FFK

JI BEN GONG (déplacements de base) BAGUA ZHANG	TAO LUS (formes) BAGUA ZHANG		GONG FANG (applications martiales)	
Prestation personnelle 10mn maxi) le choix du thème est personnel	2 taolu élaborés et présentés par le candidat	expliquer et démontrer les différentes séquences avec un partenaire de son choix	Tui Shou libre	justifier les opportunités de déséquilibre et d'applications martiales