

1^{er} DUAN FWS

JI BEN GONG (déplacements de base) XING YI QUAN		TAO LU (formes) XING YI QUAN			GONG FANG (applications martiales)			TUI SHOU (poussées de mains)		
3 pas	<i>avant (pas de Pi Quan), arrière ("Chat se lave le visage)</i>		taolu, Wu Xing Quan (5 formes)	<i>le candidat choisit 1 taolu</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	démonstration des 3 énergies de base, adhérer, écouter, comprendre
	<i>côté (pas de Pao Quan)</i>	Liste de 3 taolu	taolu, Wu Xing Lian Quan (5 formes reliées)	<i>1 taolu est tiré au sort parmi les 2 restants</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	appliquer Hua Jing, l'énergie qui transforme
3 actions de bras	<i>San Ti Shi, Pi Quan, Zuan Quan</i>		taolu, Ba Shi Quan (les 8 postures)					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) XING YI QUAN			TAO LU (formes) XING YI QUAN			GONG FANG (applications martiales)			TUI SHOU (poussées de mains)		
IDEM 1er DAN +	techniques de pieds	<i>coup de pied du pivot de Beng Quan (2 fois de chaque côté, A/R)</i>		taolu, Ba Shi Quan	<i>le candidat choisit 1 taolu</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>
	2 techniques suivies d'1 équilibre	<i>dragon nage dans le ciel</i>	Liste de 4 taolu	taolu, Ba Shi Gong LianHuan Quan	<i>1 taolu est tiré au sort parmi les 3 restants</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>
	Wu Xing Quan	<i>2 fois de chaque côté A/R</i>		taolu, Lian Huan Quan + 1 forme libre		Une main au moins reste en contact avec le partenaire			Explication martiale d'un taolu	expliquer martialement un passage de taolu choisit par le jury	

3^{ème} DUAN FWS/FFK

JI BEN GONG (déplacements de base) XING YI QUAN		TAO LU (formes) XING YI QUAN			GONG FANG (applications martiales)		
forme du singe	<i>6 mouvements</i>		Za Shi Quan, Shi Er Lian Quan...	<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>
2 techniques de mouvements bas et 3 coups de pieds avec pivot	<i>Dragon aller/retour, Tigre aller/retour</i>	Liste de 4 taolu + 1 arme courte	...forme standart inférieur, forme libre + 1 arme courte	<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>			<i>1 taolu imposé, forme standart</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) XING YI QUAN		TAO LU (formes) XING YI QUAN			GONG FANG (applications martiales)	
Idem que le 3ème DAN		Liste de 6 taolu main nues		<i>le candidat choisit 1 taolu libre</i>	6 attaques	6 attaques, 2 à chaque niveau à droite et à gauche
Nombre et diversité des techniques...	Hirondelle, serpent, A/R de chaque coté (X3)	+ 2 taolu avec armes	Shi Er Hong Chui, Shi Er Han Quan...	<i>le candidat choisit 1 taolu libre avec arme</i>	Tui Shou	en déplacement avec 6 portes sur les 8
... laissées à l'appréciation du jury		forme standart moyenne	... forme libre (sauf Lian Huan Quan)	<i>1 taolu tiré au sort</i>		
Explication en self défense des techniques				<i>Explication martiale d'1 taolu avec partenaire</i>		

5^{ème} DUAN FWS/FFK

JI BEN GONG (déplacements de base) XING YI QUAN			TAO LU (formes) XING YI QUAN			GONG FANG (applications martiales)		
	A) le jury demande des A/R sur des techniques en 3 pas, le coq		Liste de 7 taolu main nues + 2 taolu avec armes	An Shan Bao, Shi Er Hong, Shi Er Lian Quan...	<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...	B) le candidat choisit	<i>mouvements demandés lentement et avec Fa Jing</i>		... formes libre, forme standart, supérieur + plus 2 taolus avec armes...	<i>le candidat choisi 2 taolu libre avec arme</i>	Tui Shou	libre	
... laissées à l'appréciation du jury	C) petit enchaînement, Lian Huan Quan			... et la forme de 24 pas de Tai Ji Quan ou d'un autre style interne	<i>1 taolu tiré au sort</i>			
Explication en self défense des techniques	D) explication Xing Yi Quan				<i>Explication martiale d'1 taolu avec partenaire</i>			

6^{ème} DUAN FWS/FFK

JI BEN GONG (déplacements de base) XING YI QUAN	TAO LU (formes) XING YI QUAN		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