




Programme des grades **ADULTES** en **KUNGFU WUTAO**

Ceinture NOIRE	FONDATIIONS	PRATIQUE	CONTRÔLE	ESPRIT	ÉTHIQUE
3^e niveau  Transcendance	<ul style="list-style-type: none"> • 3^e niveau du Điều hòa quyền : — cycle d'engendrement (<i>Thế Hệ</i>) — cycle de tempérance (<i>Chùng Mục</i>) • 8 thaos traditionnels + applications • 3 thaos avec armes + applications 	Techniques de santé <i>Secourisme, réanimation, alimentation...</i>	Éveil corporel <i>Création d'exercices</i>	Démonstration artistique	Méditation Entretien
2^e niveau  Fond	<ul style="list-style-type: none"> • 2^e niveau du Điều hòa quyền : — 5 éléments (<i>thổ, kim, thủy, mộc, hỏa</i>) • 4 thaos traditionnels + applications • 2 thaos avec armes + applications 	Applications martiales <i>des thaos kungfu et taichi</i> Thao des saisies <i>40 défenses à deux</i>	Combat souple <i>avec partenaires armés</i> 2 thaos respiratoires	Création <i>Thao libre + applications</i> Taichi : la Boussole	Thèse <i>(8 à 10 000 mots)</i>
1^{er} niveau  Forme	<ul style="list-style-type: none"> • 1^{er} niveau du Điều hòa quyền : — 5 formes (<i>Vuông, Tam giác, Trón, Đường thẳng, Sao</i>) • 2 thaos traditionnels • 1 thao avec arme 	Applications martiales <i>30 en déplacement</i> Défenses sur saisies <i>35 dont 5 contre armes</i>	Combat souple <i>avec plusieurs partenaires</i> 1 thao respiratoire	Taichi : 8 Points cardinaux 1 thao libre <i>50 mouvements</i>	Les 6 devises <i>Définition</i>

Programme des grades **ADULTES** en **KUNGFU WUTAO**

CEINTURE	TECHNIQUES DE BASE	THAOS	APPLICATIONS DES THAOS	DÉFENSES SUR SAISIES	COMBAT	THÉORIE
Marron	—	4 thaos 1 thao respiratoire	25 défenses sur attaques	30 défenses	Combat souple <i>avec 2 partenaires</i>	Questions
Bleue	—	4 thaos	20 défenses sur attaques	25 défenses	Combat souple	Questions
Verte	Postures, frappes et déplacements complexes	3 thaos	15 défenses sur attaques	20 défenses	Combat souple	Questions
Orange	Postures, frappes et déplacements de base	2 thaos	10 défenses sur attaques	15 défenses	Combat technique	Questions
Jaune	Postures, frappes et déplacements de base	1 thao	5 défenses sur attaques	10 défenses	—	Questions