

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

Ceintures NOIRES	FONDATEIONS	PRATIQUE	CONTRÔLE	ART	ESPRIT
3^e niveau <hr/> <hr/> <hr/> 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>Chứng Mục</i>) • 8 taos traditionnels (+ applications) • 3 taos avec armes (+ applications) • Taichi : le voyage (88 mvts + applications) • Éveil corporel (création d'exercices) 	Techniques de santé <i>(Secourisme, réanimation...)</i>	Méditation <i>(Explications)</i>	Pratique artistique <i>(Démonstration)</i>	Entretien <i>(Exposé public)</i>
2^e niveau <hr/> <hr/> Fond	<ul style="list-style-type: none"> • 2^e niveau du Điều hòa quyền : 5 éléments (<i>thổ, kim, thủy, mộc, hỏa</i>) • 4 taos traditionnels (+ applications) • 2 taos avec armes (+ applications) • 2 taos respiratoires • 1 tao libre (100 mvts + applications) • Taichi : la boussole (24 mvts) 	Applications martiales des taos du kungfu et du taichi	Tao des saisies <i>(40 défenses à deux)</i>	Combat souple à plusieurs avec armes	Thèse <i>(Valide le grade)</i>
1^{er} niveau <hr/> Forme	<ul style="list-style-type: none"> • 1^{er} niveau du Điều hòa quyền : 5 formes (<i>Vương, Tam giác, Trón, Đường thẳng, Sao</i>) • 2 taos traditionnels • 1 tao avec arme • 1 tao respiratoire • 1 tao libre (50 mvts) • Taichi : les 8 points cardinaux (12 mvts) 	30 applications martiales	35 défenses <i>(5 contre armes)</i>	Combat souple à plusieurs	Mémoire <i>(Valide le grade)</i>

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

<u>CEINTURES</u>	TECHNIQUES DE BASE	TAOS	APPLICATIONS CODIFIÉES DES TAOS	DÉFENSES SUR SAISIES	COMBAT	THÉORIE
Marron	—	4 taos + 1 tao respiratoire	25 défenses sur attaques	30 défenses	Combat souple contre deux	Questions
Bleue	—	4 taos	20 défenses sur attaques	25 défenses	Combat souple	Questions
Verte	Postures, frappes et déplacements complexes	3 taos	15 défenses sur attaques	20 défenses	Combat souple	Questions
Orange	Postures, frappes et déplacements de base	2 taos	10 défenses sur attaques	15 défenses	Combat technique	Questions
Jaune	Postures, frappes et déplacements de base	1 tao	5 défenses sur attaques	10 défenses	—	Question