

Programme des grades en TAICHI HUANG

NIVEAUX	FONDTIONS	PRATIQUE	CONTRÔLE	ART	ESPRIT
3^e degré <hr/> <hr/> 36 ans Transcendance	<ul style="list-style-type: none"> • Le Grand Voyage (144 mvts) • Tao de l'Union (36 mvts) • Tao libre (24 mvts + applications) • La Spirale infinie 	Variantes des applications <i>(3 niveaux martiaux)</i> Éveil corporel <i>(création d'exercices)</i> Techniques de santé <i>(Secourisme, réanimation...)</i>	Méditation <i>(Explications)</i>	Pratique artistique <i>(Démonstration)</i>	Entretien <i>(Exposé public)</i>
2^e degré <hr/> 24 ans Fond	<ul style="list-style-type: none"> • L'Odyssée (88 mvts) • Bâton court (entier) • Contre-tao du bâton court (à créer) • 1 tao de kungfu (parmi les 5 éléments) 	Applications martiales des taos	—	Démonstration à plusieurs de l'Odyssée	Thèse <i>(Valide le grade)</i>
1^{er} degré <hr/> 12 ans Forme	<ul style="list-style-type: none"> • Le Voyage (64 mvts) • Bâton court (1^{re} partie) • Les Huit postures (16 mvts) 	Applications martiales des taos	Les 6 devises	Démonstration à plusieurs de la Boussole	Mémoire <i>(Valide le grade)</i>
Bleue Assistant(e)	<ul style="list-style-type: none"> • La Boussole (24 mvts) • Contre-tao de la Boussole (12 mvts) • Les 8 points cardinaux (12 mvts) • Les formes courtes (4-6-8 mvts) 	Postures en déplacements	12 applications martiales	—	Questions