

EXAMEN GRADE « JI »

pour les élèves de 5 à 15 ans



Xiao Xióngmāo

Petit Panda

Xiao Xióngmāo - Minimum entre 1 et 30 leçons

- Wu Bu Quan
- Bufo (Positions de base)
- Enchaînement #1, #2
- Base du Sanda (Règles)



Xiao Yīng

Petit Aigle

Xiao Yīng - Minimum entre 20 et 60 leçons

- Wu Bu Quan
- Bufo + Tuifa (Tech. de jambes)
- 1 Taolu
- Enchaînement #1, #2, #3
- Sanda (projections de base)



Xiao Hú

Petit Tigre

Xiao Hú - Minimum entre 50 et 90 leçons

- WBQ + Bufo + Tuifa
- Tiaoyue (Sauts de base)
- 2 Taolu mains-nues
- Enchaînement #1, #2, #3, #4
- Projection Sanda (niveau 2)
- Sparring



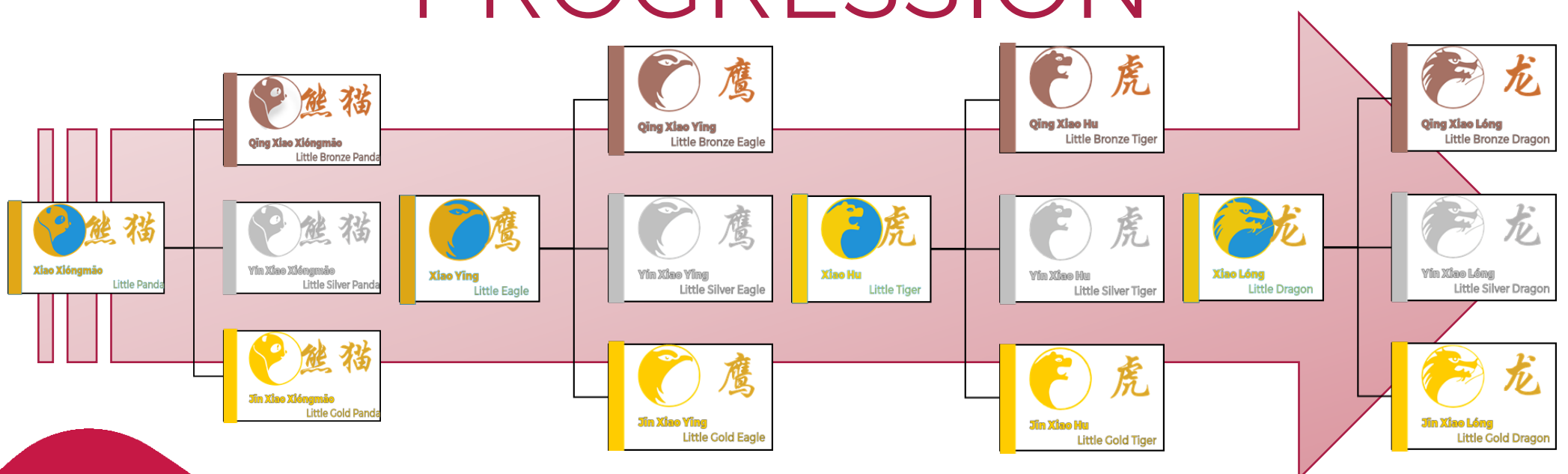
Xiao Lóng

Petit Dragon

Xiao Lóng - Minimum entre 80 et 120 leçons

- WBQ + Bufo + Tuifa + Tiaoyue
- 2 Taolu mains-nues
- 1 Taolu avec armes
- Enchaînement de #1 à #5
- Projection Sanda (niveau 3)
- Sparring

PROGRESSION



EXAMEN GRADE « JI »

Ceinture Club | Ados & Adultes



Ceinture Blanche
Débutant - 6^e Ji

6^e Ji - Minimum entre 1 et 30 leçons

JI BEN GONG Technique de base	TAOLU Formes codifiées	GONG FA Fitness Test	GONG FANG Applications	SANDA Boxe Chinoise
• Bufa (Position de base)	• Wu Bu Quan	• 1 min Push Ups, Sit Ups, Burpees, Battlerope • Agility Test	• 2 att. de poings • 1 saisie • 1 att. jambe	• 1 round de 1 min 30 • Drill #1 • Règles Sanda



Ceinture Jaune
Pratiquant - 5^e Ji

5^e Ji - Minimum entre 20 et 60 leçons

JI BEN GONG Technique de base	TAOLU Formes codifiées	GONG FA Fitness Test	GONG FANG Applications	SANDA Boxe Chinoise
• Bufa • Tuifa (Tech. de jambes) • Wu Bu Quan	• 1 Taolu débutant	• 1 min Push Ups, Sit Ups, Burpees, Battlerope • Agility Test	• 2 att. de poings • 1 saisie • 3 att. de jambes	• 2 round de 1 min 30 • Drill #1, #2 • Règles Sanda



Ceinture Verte
Technicien - 4^e Ji

4^e Ji - Minimum entre 50 et 90 leçons

JI BEN GONG Technique de base	TAOLU Formes codifiées	GONG FA Fitness Test	GONG FANG Applications	SANDA Boxe Chinoise
• Bufa • Tuifa • Wu Bu Quan	• 1 Taolu "avancé"	• 1 min Push Ups, Sit Ups, Burpees, Battlerope • Agility Test	• 2 att. de poings • 2 saisies • 4 att. de jambes	• 2 round de 2 min • Drill #1, #2, #3 • Projections de base)



Ceinture Bleue
Technicien Confirmé - 3^e Ji

3^e Ji - Minimum entre 80 et 120 leçons

JI BEN GONG Technique de base	TAOLU Formes codifiées	GONG FA Fitness Test	GONG FANG Applications	SANDA Boxe Chinoise
• Bufa + Tuifa • Tiaoyue (Sauts de base) • Wu Bu Quan	• 2 Taolu mains-nues • 1 Taolu avec armes	• 1 min Push Ups, Sit Ups, Burpees, Battlerope • Agility Test	• 3 att. de poings • 3 saisies • 4 att. de jambes	• 2 round de 2 min • Drill #1 à #4 • Projection Sanda (niv. 2)



Ceinture Violette
Avancé - 2^e Ji

2^e Ji - Minimum entre 110 et 150 leçons

JI BEN GONG Technique de base	TAOLU Formes codifiées	GONG FA Fitness Test	GONG FANG Applications	SANDA Boxe Chinoise
• Bufa + Tuifa • Tiaoyue • Wu Bu Quan	• 3 Taolu mains-nues • 1 Taolu avec armes	• 1 min Push Ups, Sit Ups, Burpees, Battlerope • Agility Test	• 4 att. de poings • 4 saisies • 4 att. de jambes • 2 att. avec armes	• 3 round de 1 min 30 • Drill #1 à #5 + Kicks • Projection (niv. 2) L&R



Ceinture Rouge
Avancé Confirmé - 1^{re} Ji

1^{re} Ji - Minimum entre 140 et 180 leçons

JI BEN GONG Technique de base	TAOLU Formes codifiées	GONG FA Fitness Test	GONG FANG Applications	SANDA Boxe Chinoise
• Bufa + Tuifa • Tiaoyue • Wu Bu Quan	• 3 Taolu mains-nues • 2 Taolu avec armes	• 1 min Push Ups, Sit Ups, Burpees, Battlerope • Agility Test	• 5 att. de poings • 5 saisies • 5 att. de jambes • 4 att. avec armes	• 3 round de 2 min • Drill #1 à #6 + Kicks • Projection (niv. 3) L&R