

*QUELQUES REPERES
STYLE YANG
ECOLE TUNG*



**TAICHI CHUAN
TOUM ASSOCIATION**

*pour juges...
par les associations toum et associations amies*

La forme en style Tung, quelques repères

- 1: Dans les déplacements le pied arrière est ouvert entre 80 et 40°...
- 2: Le pas est long et plié le plus possible avec un couloir entre les 2 pieds de 5 cm à 15 cm environ de largeur.
- 3: Les pivots se font sur pied «apparemment plein» et sur talons (rectification de direction du pied : à partir des talons, la pointe se déplace).
- 4: Dans les reculs le genou arrière reste stable et n'ouvre pas.
- 5: Le genou avant ne dépasse généralement pas le pied.
- 6: Le bassin est diagonal, les lombaires sont arrondies (légèrement bombées ou verticales mais pas creuses en cambrure) et les iliaques verticaux cad : la hanche arrière est toujours verticale même si le bassin est placé en diagonale.
- 7: L'axe vertical est étiré mais l'inclinaison du corps est possible, vers l'avant dans une poussée, en fonction de l'expression et du plié, en fonction du mouvement venu du centre de gravité (ouvertures et fermetures) en fonction de sa signification.
- 8: La vitesse d'exécution est régulière mais les changements de rythme sont possibles : accélération ou ralentissement sur certaines parties de mouvements, accompagnant leur fermeté, leur relâchement, et aussi leur application.
- 9: Continuité dans les transferts de poids, sans accélération pour poser le pied, l'essentiel dans le transfert étant que le mouvement, même celui des pieds, soit dirigé à partir du centre, et que le centre reste centré, car c'est lui qui nécessite le plus un travail d'attention à la régularité.
- 10: Veiller à l'association et à la dissociation entre le haut et le bas du corps par action et mobilité de la taille autour de l'axe stable et étiré.
- 11: Les coudes ne sont jamais en arrière (hanche épaule).
- 12: Tensions et détente selon les actions : les mains sont allongées, largement ouvertes avec les paumes larges et plates, les pouces sont aussi ouverts. Relâchement des bras et des poignets appuyés sur les omoplates-racines.
- 13: La respiration est non dirigée et s'adapte naturellement au rythme donné et aux phases d'ouverture et de fermeture, selon la vitesse du mouvement. Le geste juste donne la respiration juste, respiration qui se fait d'elle-même et permet de reconnaître la qualité du geste.

Tuishou à pas fixes

- 1: Contact et croisement au niveau des pieds des partenaires en même temps que les poignets. Pieds de chacun très proches l'un de l'autre.
- 2: Pas étroit, long, mais cela n'est pas obligatoire et dépend des besoins d'efficacité ou d'adaptation au partenaire.
- 3: Bouger les pieds pour placer certaines parades et réponses.
- 4: Bassin diagonal et iliaques verticaux comme dans la forme.
- 5: On ne craint pas toujours l'approche du partenaire (selon tactique) car il faut utiliser l'absorption, accepter pour transformer.
- 6: Mouvement principal au niveau de la taille relâchée et du bassin, les épaules tournant peu car le but est plutôt de faire tourner l'autre.
- 7: À 2 mains cercles sur l'horizontale ou sur la verticale.
- 8: Cercle avant arrière vertical incluant le partenaire.
- 9: Les «potentiels» et la plupart des mouvements qui ont un nom dans la forme peuvent être appliqués à partir du Tuishou.
- 10: Il y a environ 7 à 10 formes de base de tuishou de bras et leurs variantes : 1 main cercle horizontal 1 main avec cercle remontant, 2 mains cercle horizontal, 2 mains av cercle remontant (le plus classique et 2 ou 3 façons de changer de sens), exercice de changement de mains horizontal, le tuishou en lemniscate, les mains en Pang Lu Ann (sans Dji) la gauche av droite du partenaire, le « tricot », etc...

Tuishou à pas mobiles

- 11: Dans nos pas mobiles: les pieds sont inversés dans les "3 pas " et aussi dans les déplacements à un pas, par rapport au «pas fixe» . La situation est donc bien différente du pas fixe, car les pieds n'étant pas placés de la même façon, les mouvements doivent être appliqués autrement, et la dynamique est autre . Il est utile de changer les directions pour éviter de rester longtemps en linéaire.
- 12: On peut lever le pied, ou le garder posé quand on est en recul, au 3e pas, dans le tuishou sur 3 pas (2 versions donc), comme dans l'avancée.

13: La variante avec moins de déplacements, surnommée «2 pas», donne les mêmes situations au sol et donc au niveau du buste, qu'en 3 pas.

14: Il y a tuishou à pas mobiles av cercle horizontal à 1 ou 2 mains, avec cercle vertical à 1 main en version 1 pas, 3 pas, et en version ta-lu : 4 directions ou 4 angles. Les « timings » sont différents, y compris pour placer «potentiels» et «applications».

15: On peut soit placer les potentiels dans le mouvement des bras et la dynamique même du tuishou , soit les repérer et mettre en valeur en cherchant dans la Forme lente à appliquer des « mouvements qui ont un nom ».

16: On peut passer d'un style de déplacement à un autre et placer la plupart des «potentiels» et même la plupart des «applications» dans ces déplacements.

17: Il y a aussi à étudier des enchainements (tuilien ou sanshous codifiés) qui peuvent être utilisés pour les tuishou, en partie.

Armes actuellement : Epée, Sabre, Sabre Deux (appelé aussi Sabre Long), Deux Bâtons, Perche. L'éventail est un exercice créé par Toum donc récent : ne pas le présenter en « traditionnel » sauf competitions.

Formes pour présentation en jury. Yang (toutes ATT)

Et à partir de l'ATT3 l'une des formes suivantes au choix :

Rapide (Yingjie Kwai Chuan) - Familiale (Hua Chin ou Tungjia)

Kai He (style Wu-Hao avec tirage au sort nécessaire car forme longue).

Merci à vous, pratiquants «toums»

Anyu