

## TAOLU

### Débutants :

Chai Kune

Sui Lam Kwan (bâton de Shaolin)

### Avancés :

Fok Fu Tan To (sabre pour maîtriser le tigre)

Sap Dji Gao Dah (combattre dans le carré)

Siu Mui Fa Kune (petite fleur de prunier)

Tcha Kune (poing contre poing)

Tcha Kwan (bâton contre bâton)

### Confirmés :

Loong Hang Kwan (bâton du dragon)

M'm Ien Kune (cinq animaux)

Sap Sam Tchern (13 piques de lance)

Tut Zhin (fin de guerre)

Fei Loong Ssin (éventail du dragon)

Hok Ien Kune (style de la grue)

Peing Kune (fin de combat)

Sun Loong To (double sabre)

Ta Kwan To (hallebarde)

### Qu'est ce que le Taolu ?

Le taolu est une forme de combats imaginaires de défenses, d'attaques et de contre-attaques suivant un schéma de déplacement précis et un ordre plus ou moins complexes, simulant un véritable combat contre plusieurs adversaires survenant de plusieurs directions.

Ces formes créées par les anciens maîtres sont des recueils de techniques traditionnelles et indispensables pour progresser dans le véritable art martial, bien au-delà de la présentation sportive.

. Le Choy Lee Fut possède beaucoup de taolu à mains nues et avec armes (bâton, lance, hallebarde, fléau à trois branches, sabre, double sabres, chaîne, éventail etc...

### A quoi çà sert le Taolu ?

· Le but de taolu est d'allier l'efficacité à la perfection technique puisqu'il comporte de nombreux enchaînements pour la pratique de combat.

· Le taolu est une manière de s'exprimer avec le corps, d'extérioriser ce qu'on ressent . Des émotions telles la peur, le stress ou la colère sont d'autant d'éléments qui peuvent modifier non la forme mais le fond.

· La pratique de taolu engendre, pour celui qui l'exécute avec sincérité, un réel contrôle sur soi, le contrôle de la respiration, la concentration.

· Une pratique assidue des taolu fera découvrir aux kungfuka une intarissable source d'évolution.

· Le taolu est un excellent exercice physique où muscles, force, vitesse et précision du mouvement seront développés.

Outre les taolu de sa progression, il est important d'en choisir quelques-uns pour étudier en fonction de leur spécificité et de ce que leur pratique régulière apportera (puissance - vitesse - contrôle de l'explosion - stabilité)