



I-Thê Can Ban Bases

Chuan Bi-Nghem-Nghiem Lê-Lê
Chuan Bi-Xuong-Xuong-Nghiem Lê-
Lê-Lên-Lên

Salut de cérémonie en position debout
Salut de cérémonie en position assise

2-Bo Phap Positions de bases (11/16)

Descriptif

Etymologie

Croquis

Lap Tan (Bras armés)
Hac Tan (Grue)
Trung Binh Tan (Chaise)
Am Duong Tan (90°)
Dinh Tan (gauche devant)
Tieu Tan (Chat, cf Doc Han Vu Tan)
Xa Tan (Serpent)
Lien Hoa Tan (Moine)

posture debout
posture de la grue
posture moyenne
posture de polarités
posture de la lettre « Dinh »
posture du chat
posture du serpent
posture du lotus

Positions d'attentes (2)

Chuan Bi (paumes vers le bas)
Thu (garde)

3-Than Phap Déplacements de bases (4/25)

Descriptif

Etymologie

Croquis

Xa Hanh+ Sau Quay (déplac. Dinh Tan)
Chuyen Tan + Quay (Ninja)
Thiem Thu Qua Hai (saut avant feinte)
Dao Than (déplac. en U)

déplac. du serpent
déplac. du corps
crapaud qui franchit l'océan
l'esquive du corps

4-Technique de poings sur 3 pas + ½ tour Descriptif Bo Thoi Son (10/23 coups de poings)

Etymologie

Croquis

Thoi Son (jambe=poing)
Di Son (jambe≠ poing)
Thoi Son Ban Ha (contre circulaire)
Thoi Son Ta Chi (poing circulaire)
Thoi Son Kim Bao (contre moyen)
Am Duong Ha Triet (coude sous main)
Am Duong Quyen (poing haut sur main)
Loi Cong Hac Quyen (blocage bas 2 mains)

poids pesant d'une montagne
transfert du poids pesant d'une montagne
poids pesant d'une montagne s'écrasant vers le bas
déplier puis relâcher une branche
patte d'une panthère jaune en action
puissante frappe du bas en polarité (am, duong)
revers de poing en polarité (am, duong)
génie des éclairs qui frappe avec sa masse

	Descriptif	Etymologie	Croquis
Binh Phong Hac Quyen Than Thong Tuong Quyen	(contre grue haut) (bloc. Haut 1 main)		
Bo Cuong Dao (1/17 tranchant de mains)			
Cuong Dai Khai Mon	(contre tranchant)	tranchant qui ouvre une porte	
Bo Phuong Duc (1/8 coup de coudes)			
Phuong Duc Bat Ho	(contre moyen devant)	l'aile du phœnix qui dégage l'attaque du tigre	
5-Bo Cuoc Phap (40 techniques de pieds) sur 3pas + ½ tour			
	Descriptif	Etymologie	Croquis
Bo Truc Cuoc (5 direct vers l'avant)			
Truc Cuoc	(direct)		
Tao Phong Cuoc	(ext. vers int.)	balayer le vent côté face avec le pied	
Dao Son Cuoc	(int. vers ext.)	contourner la montagne	
Long Thang Cuoc	(talon mâchoire)	dragon qui se dresse	
Ban Long Cuoc	(latéral direct)	le pas du dragon	
Bo Hoanh Cuoc (circulaire)			
Hoanh Cuoc	(circulaire)		
Bo Song Cuoc (latéral)			
Song Cuoc	(pas+latéral)		
Bo Hau Cuoc (à l'arrière)			
Hau Cuoc	(retourné latéral)		
Bo Phi Cuoc (sauté)			
Thang Thien Truc Cuoc	(sauté)		
6- Bo Cung Thu (blocages seuls) sur 3 pas +1/2 tour			
Thoi Son Ban Ha			
Thoi Son Kim Bao			
Than Thong Tuong Quyen			
Cuong Dai Khai Mon			
Phuong Duc Bat Ho			

7- The Doi Luyen (technique 2 à 2)

Ngu Thê Chông tra (Technique d'enchaînement 2 à 2 poings et pieds, sur 5 pas)

Tu Vê (self défense) :

- saisir poitrine
- saisir poitrine et attaque circulaire
- saisir le cou par l'avant bras
- ceinturer la taille
- ceinturer la taille et le bras
- ceinturer la nuque sous l'aisselle

8- Doc Luyên (enchaînement d'automatisme en solo)

Dôc Luyên Nháp Môn (initiation) **Bo Linh 1**
 Bo Pháp Quyên positions

Dôc Luyên Thục Hành (application)

Cung Thu Phan Biên (enchaînements de blocages) **Thôi Sơn Ban Hà**
 Thôi Sơn Kim Bảo
 Thân Thông Tuông Quyên
 Cương Đại Khai Môn
 Phuong Đức Bát Hồ

9- Thao Quyên

Quan Kỳ Môt