



I-Nhào Lan Bat Bô (8 chutes)

Than Xa Don Giap Chute en avant au sol (à effectuer en arrière également)

2-Bo Phap

Positions de bases (3/16)

Trao Ma Tan

Quy Tan

Nhi Tan

Descriptif

sabot du cheval

posture du genou à terre

posture de la lettre « Nhi »

Etymologie

Croquis

3-Than Phap

Déplacements de bases (2/25)

Di Anh

Phi Tau ma

Descriptif

rotation du buste

Etymologie

galop du cheval

Croquis

4-Technique de poings (12)

Descriptif

Etymologie

Croquis

Bo Thoi Son (4/23 coups de poings)

Thoi Son Cu Boi

Thoi Son Huu Duc

Thoi Son Ung Trao

Thoi Son Thuong Thuan

frappe semblable au levé de verre

l'oiseau qui dissimule son aile

les serres de l'aigle qui remonte

le poing qui soulève le bouclier

Bo Cuong Dao (2/17 tranchants de mains)

Cuong Dao Tram Xa

Cuong Dao Kai Vi

trancher la tête d'un reptile

tranchant qui élague une branche

Bo Phuong Duc (1/8 coup de coudes)

Phuong Duc Kim Chung

l'aile du phœnix qui frappe dans une cloche en métal

Bo Song Son (2/12 doubles coup de poings)

Giao Long Khac Quyen

Giao Long Xung Quyen

deux dragons qui se croisent

deux dragons qui remontent vers la hauteur immaculée

5-Bo Cuoc Phap (pieds)

Descriptif

Etymologie

Croquis

Bo Truc Cuoc (direct vers l'avant)

Lôi Công Cuoc

Dai Bang Cuoc

le génie des éclairs abat sa frappe

l'aile d'un vautour

Bo Song Cuoc (latéral)

Tao Dai Cuoc (Tao Ngaoc)

comme une virgule, crocheter
jambe raide au visage

Bo Hau Cuoc (à l'arrière)

Luu Van Cuoc

le nuage qui tourbillonne

Bo Phi Cuoc (sauté)

Song Phi Ho Diep Cuoc

direct sans appui, sauté avec
autre jambe

6- Bo Cung Thu (blocages seuls) sur 3 pas +1/2 tour

Lôi Công Ha Quyên

Thôi Sơn Thương Thuận

7- The Doi Luyen (technique 2 à 2)

Tam Thê Chong Tra (technique d'enchaînement 2 à 2 poings et pieds, sur 3 pas)

Tu Tru Song Luyện

Song Đôi Môt

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

Độc Luyện Nhập Môn (initiation)

Dang Môn Độc Luyện

approche des Thao Quyên de base

Thu Pháp Độc Luyện

techniques de mains enchaînées

Độc Luyện Thúc Hạnh (application)

Cung Thu Phan Biên (enchaînements de blocages) Lôi Công Ha Quyên

Thôi Sơn Thương Thuận

9- Thao Quyên

Quan Ky Hai