



1-Bases

Toutes celles du 1^{ER} au 3^{ème} Cap.

Nhào Lan Bat Bô (8 chutes)

Thân Xà Dong Giap

Chute en avant(à effectuer au-dessus de 2 pers accroupies)

Nhào Hau Than

Chute en arrière sans obstacle

Cap Ma Công

saut du crapaud

+Equilibre sur les deux mains et réception sur les pieds

2-Bo Phap

Descriptif

Etymologie

Croquis

Positions de bases

Toutes celles du 1^{ER} au 3^{ème} Cap

3-Than Phap

Descriptif

Etymologie

Croquis

Déplacements de bases

Tous ceux du 1^{ER} au 3^{ème} Cap

4-Technique de poings

Descriptif

Etymologie

Croquis

Bo Song Son (12 doubles coup de poings)

Am Duong Hoanh Phong

revers circulaire à l'arrière en polarité

Am Duong Thuong Khac

opposition des polarités de Am et de Duong

Am Duong Song Qyuen

deux poings de haut en bas

Song Long Thân Qyuen

deux puissants dragons côte à côte

Song Long Xuât Hai

deux dragons surgissent de l'océan

Song Phung Triêu Duong

deux phœnix volent vers le soleil

Nhi Long Nhập Đông

deux dragons pénètrent dans leur demeure

Bo Phuong Duc (8 coups de coudes)

Phuong Duc Hoanh Phong

l'aile du phœnix bat l'air vers l'arrière

Phuong Duc Bat Phong

l'aile du phœnix brasse l'air vers l'avant

Phuong Duc Loan Dài

l'aile du phœnix qui se dresse vers l'avant

Bo Cuong Dao (17 tranchants de mains)

Cuong Dao Diêt Khi

tranchant qui détruit une arme opposante

Cuong Dao Tram Thach

tranchant qui brise le marbre

Cuong Dao Sat Thich

tranchant qui taille et pique

Descriptif	Etymologie	Croquis
Bo Cuong Dao (17 tranchants de mains) – suite - Dao Hai Khai Vi Song Dao Phat Thao	lame de fond d'une vague double tranchants qui rasant l'herbe	
Cuu Bô « Hung Chuong » (9 paumes de mains) Manh Công Dộc Chuong Am Duong Chuong Phap Hô Diep Song Chuong Thanh Long Thô Chuong Phach Kông Chuong Song Long Thân Chuong	puissante et solide paume de main double paumes haute (Am) et basse (Duong) double paumes semblables aux ailes d'un papillon le génie du savoir qui dresse ses paumes fouet du dos de la paume double paumes comme 2 dragons côte à côte	

Descriptif	Etymologie	Croquis
Bo Cuoc Phap (pieds) Dôi Dộc Truc Cuoc Dôi dộc Hoành Cuoc Dộc Môm Nhất Thân		
Séries (2 des 4 imposées) Truc Cuoc + Hoành Cuoc + Hau Cuoc Tao Phong Cuoc + Dao Son Cuoc + Luu Vân Cuoc Mang Xà Cuoc + Tao Dia Cuoc + Song Phi Hô Diep Long Thang Cuoc + Phuc Hô Tao Duong + Song Cuoc		

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

8- The Dôi Luyen (technique 2 à 2)

Cầm Na (saisies)
 Khoa Go (clefs)
 Hât Vât (projections)

Toutes les techniques du 1^{er} au 3^{ème} Cap. 2 séries de chaque niveau (bas, moyen, haut) seront imposées.

Song Dôi Trung Cáp
 Qwan Ki Môt / Qwan Ki Ba
 Sa Bao Công (techniques de frappe au sac)

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

Dộc Luyện Nhập Môn (initiation)

Than Phap Độc Luyện déplacements

Dộc Luyện Thục Hành (application)

Cung Thu Phan Biên (enchaînements de blocages) Giao Long Khắc Quyên

Toutes les techniques du 1^{er} au 3^{ème} Cap. 2 séries de chaque niveau (bas, moyen, haut) seront imposées.

10- Thao Quyên

Quan Ky Bôn

Hung Quyên Hai (tigre blanc quitte la montagne)