



TEHNICĂ PENTRU ADULȚI 2 CÂP albastru



** BO PHAP – poziții **

LAP TAN - poziția în picioare (verticală) cu picioarele apropiate
CHUAN BI - poziția de așteptare
HAC TAN - poziția cocorului
DOC HANH VU TAN - poziția călătorului singuratic
TRUNG BINH TAN - poziția cavalerului de fier sau poziția medie
AM DUONG TAN - poziția polarităților (negativ - pozitiv)
LIEN HOA TAN - poziția florii de lotus
NHI TAN TAA - poziția literei " NHI " – privirea spre stânga
NHI TAN HUU - poziția literei " NHI " – privirea spre dreapta
TIEU TAN - mica poziție
XA TAN - poziția șarpelui
BAT CUOC TAN - poziția cameleonului sau a celor 8 lovituri de picior
DINH TAN TIEN - poziția cu corpul înfipt în sol sau poziția literei "DINH" – corpul spre înainte
DINH TAN HAU - poziția cu corpul înfipt în sol sau poziția literei "DINH" – corpul spre înapoi
TRAO MA TAN - poziția calului care scormonește pământul cu copita
QUY TAN - poziția cu un genunchi pe sol
HO DIEP TAN - poziția fluturelui
TOA TAN - poziția așezată
TOA THIEN TAN sau BAN GIA - poziția cu picioarele încrucișate în față
TOA THINH TAN - poziția șezând pe călcâie
MIEU TAN - poziția pisicii
KY MA TAN - poziția călărețului de fier (mare)
KIEM MA TAN - a menține calul între genunchi (mică)
THAI AM TAN - poziția lunii

** THAN PHAP – deplasări **

XA HANH - deplasarea șarpelui
DAO THAN - deplasarea în " U " sau eschiva corpului
DI ANH - inversarea imaginii sau transferul bustului
SAU QUAY - întoarcere prin mutarea piciorului din spate simetric în spate
QUAY - întoarcere retrăgând piciorul din față
DOI BO - întoarcere la 90° (pe înaintare)
THOI THAN - retragerea bustului (întoarcere la 180°)
DI THAN - rotația bustului sau deplasare alunecătoare
CHUYEN THAN - deplasarea bețivului sau deplasarea corpului
THIEM THU QUA HAI - broasca ce trece marea
PHI TAU MA - galopul calului
PHI DANG THANG THIEN - săritura cu picioarele apropiate
HOANH THAN - pivotarea bustului la 180° (THOI TAN prin săritură)

**** THU PHAP – tehnici de braț ****

*** BO THOI SON – lovituri de braț ***

THOI SON - greutatea care împinge muntele

DI SON - transferul greutății care împinge muntele

BAT SON - pumnul care răstoarnă muntele

AM DUONG QUYEN - reversul pumnului în polaritate (negativ, pozitiv)

AM DUONG TA CHI - dezdoirea, apoi lăsarea (relaxarea) unei ramuri de copac

DAO SON - pumnul care trece peste munte

AM DUONG HA TRIET - puternica lovitură jos în polaritate (negativ, pozitiv)

PHACH KHONG TA CHI - biciuirea cu o ramură de copac

THOI SON BAN HA - greutatea care împinge muntele, zdrobindu-se la bază

THOI SON UNG TRAO - gheara vulturului care urcă

THOI SON HOANH CHI - pumnul care îndoiaie o ramură

THOI SON CON CAU - rotunjimea unei sfere

THOI SON HUU DUC - pasărea Phoenix care se ascunde în spatele aripii

THOI SON THUY DE - pumnul care sparge apa glacială (înghețată)

THOI SON DIEM THUY - pumnul care biciuiește suprafața apei

THOI SON CU BOI - lovitura de pumn asemănătoare cu ridicarea paharului

*** BO CUONG DAO – lovituri cu sabia mâinii ***

CUONG DAO SAT THICH - sabia mâinii care taie și înțeapă

CUONG DAO TRAM XA - sabia mâinii care decapitează șarpele

CUONG DAO TRAM TACH - sabia mâinii care sparge marmura

CUONG DAO HOANH CHI - sabia mâinii care taie în lateral (îndoirea unei ramuri)

*** BO PHUONG DUC – lovituri cu cotul ***

PHUONG DUC LOAN DAI - pasărea Phoenix care se cațără cu aripa pe munte

PHUONG DUC KIM CHUNG - aripa păsării Phoenix care lovește clopotul de metal

PHUONG DUC HOANH XA - cu cotul circular în față

*** BO CUNG THU – blocaje ***

BAN HA HOANH CONG - puternica rotație a unei mase la sol

THOI SON KIM BAO - laba panterei galbene în acțiune

LA HAN PHAN QUYEN - brațul pliat al unui "Arhat Budist" - idem KIM BAO

CUONG DAO KHAI MON - sabia mâinii care deschide o ușă

PHUONG DUC BAT HO - aripa păsării Phoenix care degajează atacul unui tigru

THAN THONG THUONG QUYEN - Geniul Înțelepciunii ridică cartea

LOI CONG HA QUYEN - Zeul fulgerelor care lovește cu masa sa (cu corpul)

THOI SON THUY DE - pumnul care tulbură apa glacială (înghețată)

CUONG DAO KHAI VI - sabia mâinii care curăță ramura unui copac de crengi

THOI SON THUONG THUAN - pumnul care ridică scutul

AM DUONG DAO - cuong dao tram xa + cuong dao khai vi

GIAO LONG KHAC QUYEN - 2 dragoni care se încrucișează

CUONG DAO DIET KHI - tăișul săbiei care distruge o armă opusă

GIAO LONG XUNG QUYEN - 2 dragoni ce urcă spre înălțimea imaculată

THOI SON KHAC THU - a zdrobi brațul adversarului contra unui atac de pumn
HO TRAO TAM THAU - ghearele de tigru care smulg și agață

**** BO CUOC PHAP – lovituri de picior ****

TRUC CUOC - lovitură directă, spre înainte
THUONG TIEU CUOC - lovitură directă, spre înainte, la nivel înalt
BAN LONG CUOC - pasul dragonului (lovitură directă, spre înainte)
SONG CUOC - lovitură în lateral cu talpa piciorului sau cu călcâiul
HOANH CUOC - lovitură în semilună (lovitură circulară cu laba piciorului)
BINH PHONG CUOC - piciorul care despică aerul (hoanh cuoc biciuit)
DAO SON CUOC - înconjurarea muntelui (măturare ridicând piciorul din interior în exterior)
TAO PHONG CUOC - măturarea vântului din față cu piciorul (din exterior în interior)
HAU CUOC - lovitură de picior în spate (talpa paralelă cu solul)
LONG THANG CUOC - dragonul care se înalță – piciorul urcă întins
LOI CONG CUOC - geniul fulgerelor își coboară lovitura – lovitură de sus în jos cu călcâiul
DAI BANG CUOC - aripa vulturului – biciuire cu șiretul (de jos în sus)
THUONG TUC CUOC - marșul elefantului (truc cuoc la 45°)
THIET TIEU CUOC - tubul de oțel care se înfige – lovitură directă cu toată talpa
TIET TUC CUOC - zdrobirea tibiei sau piciorului, direct cu sabia piciorului la 45° spre sol

**** BO PHI CUOC – lovituri de picior sărite ****

KIM KE PHI CUOC sau KIM KE DOC LAP CUOC - directă, efectuată cu forfecarea picioarelor
THANG THIEN TRUC CUOC - directă, sărită pe un picior, fără forfecarea picioarelor
THANG THIEN BAN LONG CUOC - lovitură de picior sărită directă
THANG THIEN SONG CUOC - lovitură de picior sărită lovind lateral
SONG PHI HO DIEP CUOC - fluturele care lovește cu picioarele (prima lovitură este cu piciorul din spate)

**** CUNG THU PHAN BIEN – înlănțuiri de tehnici de blocaj, braț, picior ****

1. BAN HA HOANH CONG + DI SON + TRUC CUOC
2. LOI CONG HA QUYEN + deviere spre interior + THOI SON (la nivel înalt) + THUONG TIEU CUOC (cu trecere prin XA TAN)
3. THOI SON KIM BAO + DI SON + TRUC CUOC
4. PHUONG DUC BAT HO + AM DUONG TA CHI + SONG CUOC
5. CUONG DAO KHAI VI + DI SON + CUONG DAO KHAI VI + TRUC CUOC + SONG CUOC
6. THOI SON THUONG THUAN + THOI SON UNG TRAO + TRUC CUOC
7. THAN THONG THUONG QUYEN + LONG THANG CUOC + THOI SON
8. GIAO LONG KHAC QUYEN + THOI SON UNG TRAO + THOI SON CU BOI + PHUC HO TAO DUONG + KIM KE PHI CUOC - cu piciorul cu care s-a secerat
9. THOI SON THUY DE + AM DUONG QUYEN + DI SON + TRUC CUOC
 - întoarcere mică la nr.1, nr.3, nr.5, nr.6, nr.7 și nr.8;
 - întoarcere mare la nr.2, nr.4 și nr.9;

**** DOC LUYEN – înlănțuiri fără partener ****

BO LINH DOC LUYEN

BO PHAP NHAP MON - MOT

DANG MON DOC LUYEN - înlănțuire apropiată quyen-urilor de bază (QUAN KY)

BO PHAP DOC LUYEN - cu brațe

THU PHAP DOC LUYEN - înlănțuire de tehnici de braț

BO THOI SON - MOT

**** LIEN HOAN CUOC sau TAM CUOC LIEN HOAN – combinații de lovituri de picior ****

1. TRUC CUOC + HOANH CUOC + HAU CUOC

2. LONG THANG CUOC + PHUC HO TAO DUONG (la 360°) + XA TAN + BAN LONG CUOC

**** BO NHAO LAN – căderi ****

THAN XA DON GIAP - șarpele care se rostogolește (cădere înainte)

NHAO HAU THAN - rostogolire în spate

LINH MIEU BANG DIA - căderile pisicii – în lateral

CAP MA CONG - saltul broaștei

XA LUAN BANG DIA - roata

**** SONG LUYEN – tehnică cu partener ****

*** THE DOI LUYEN ***

NGU THE CHONG TRA sau NGU THE DOI LUYEN - înlănțuire pe 5 pași (primul pas cu stângul)

1. TRUNG BINH TAN

- THOI SON THUY DE
- THOI SON KIM BAO
- BAN HA HOANH CONG

2. TRUNG BINH TAN

- THOI SON KIM BAO (cu mâna dreaptă, apoi cu mâna stângă)
- PHUONG DUC BAT HO (cu mâna dreaptă, apoi cu mâna stângă)

3. DINH TAN + DAO THAN + BAN HA HOANH CONG (braț în braț, palmă în palmă)

4. HAC TAN + DI ANH (fără contact) + BAN HA HOANH CONG (braț în braț)

5. TIEU TAN + DAO THAN + TU CHI VUONG HAU (palma cu care se blochează este orientată în sus)

TAM THE CHONG TRA sau TAM THE DOI LUYEN – înlănțuire pe 3 pași

1. at: AM DUONG TAN (stângul în față) + DI SON (primul de pe loc)

ap: CHUAN BI + se retrage dreptul în DINH TAN + BAN HA HOANH CONG + degajare în exterior + DI SON

2. at: AM DUONG TAN (stângul în față) + THOI SON UNG TRAO (primul de pe loc)

ap: CHUAN BI + se retrage dreptul în DINH TAN + LOI CONG HA QUYEN + degajare în interior + THOI SON (la nivel înalt)

3. at: AM DUONG TAN (stângul în față) + DI SON (primul de pe loc)

ap: CHUAN BI + retrag dreptul în AM DUONG TAN + THOI SON KIM BAO + se prinde mâna stângă cu HO TRAO TAM THAU + DAO SON (la coaste)

4. at: AM DUONG TAN (stângul în față) + DI SON (primul de pe loc)

ap: CHUAN BI + se retrage dreptul în TRUNG BINH TAN + PHUONG DUC BAT HO + degajare în exterior + DI SON + XA TAN (simultan cu împingere) + TRUC CUOC

5. at: AM DUONG TAN (stângul în față) + DI SON (primul de pe loc)

ap: CHUAN BI + se retrage dreptul în AM DUONG TAN + CUONG DAO KHAI VI + se simulează retragerea și se eschivează în exterior + CUONG DAO KHAI VI + CUONG DAO TRAM XA

*** THE KHOA GO – chei statice de mână ***

- nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr.4; nr. 5

*** THE CAM NA – tehnici de agățare ***

- tehnici de prindere pregătitoare

- nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4

*** THE QUAT, VAT – proiecții ***

- nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4; nr. 5

*** THE TAO DIA CUOC – secerări ***

- nr. 1; nr. 2; nr. 3

*** THE GIAO LONG CUOC – chei de picior ***

- nr. 1; nr. 2; nr. 3

*** THE TU VE – tehnici de autoapărare ***

- tehnici împotriva prinderilor:

- de încheieturi din față - nr.1, nr.2, nr.3

- de vo-phuc cu o mână - nr.1

- de vo-phuc cu 2 mâini - nr.1, nr.2

- de gât - nr.1, nr.2

- de păr - nr.1

- de corp - nr.1, nr.2, nr.3

*** SONG DOI – înlănțuiri convenționale cu partener ***

SONG DOI MOT

**** SONG DAU – luptă competițională ****

- 2 asalturi a 1'30" cu 30" pauză la care partenerul poate contraataca, cu tema:

- atacuri cu picioarele asupra unui partener mobil

- atacuri cu pumnii

- atacuri combinate: picioare + pumni

- blocaje cu un partener care atacă cu pumnii și picioarele

**** DAU TU DO – luptă reală ****

- nu se cere

**** NGHANH PHAP sau CONG PHA – spargeră ****

- nu se cere

**** THAO QUYEN TIEU MON – înlănțuiri codificate de bază ****

QUAN KY MOT sau CUU CHAN HUYEN CONG QUYEN MOT

QUAN KY HAI sau CUU CHAN HUYEN CONG QUYEN HAI