



TEHNICĂ PENTRU ADULȚI 3 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
- denumiri + semnificații

** 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)
- HOANH VAN - vârtejul norilor - întoarcere sărită la 360°

- denumiri + semnificații

**** 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

THOI SON LONG TIEN - brusca înălțare a vântului

AM DUONG HOANH PHONG - am duong ta chi prin întoarcere

THOI SON KHOA HAU - lovitura cu „bat son” prin întoarcere la sex

AM DUONG TUONG KHAC - lovitura cu reversul pumnului

SONG LONG XUAT HAI - doi dragoni țâșnesc din ocean

SONG LONG THAN QUYEN - doi puternici dragoni unul lângă celălalt

SONG PHUNG TRIEU DUONG - 2 păsări Phoenix zboară spre soare

AM DUONG SONG QUYEN - doi pumni spre înainte (în pozitiv și în negativ)

AM DUONG GIANG CHUY - lovitura masei de fier pe nicovală

*** 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)

CUONG DAO PHAT MOC - sabia mâinii care doboară un arbore

CUONG DAO PHAT HA - sabia mâinii care retează pe dedesubt

CUONG DAO HOANH PHONG - sabia mâinii care taie circular prin întoarcere

CUONG DAO PHAT TAO - sabia mâinii care taie iarba

SONG DAO TRAM XA - 2 săbii care decapitează șarpele

SONG DAO PHAT TAO - 2 săbii care taie iarba

SONG DAO SAT THICH - 2 săbii care taie și înțeapă

*** 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
PHUONG DUC THAN XA - aripa păsării Phoenix care se înalță spre spate ca o cobră
PHUONG DUC AN LONG - aripa păsării Phoenix care lovește solul ca și dragonul care se ascunde
PHUONG DUC BAT PHONG - aripa păsării Phoenix care despică aerul spre înainte
PHUONG DUC HOANH PHONG - aripa păsării Phoenix care despică aerul în spate
PHUONG DUC TRAM THACH - aripa păsării Phoenix care sparge marmura

*** BO HUNG CHUONG – lovituri cu podul palmei ***

MANH CONG DOC CHUONG - puternicul și solid pod al palmei
DOC CHUONG BAT THU - împingerea cu podul palmei în mod direct spre lateral

*** 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
HAU NHI THU BO - maimuța care își zgârie coapsa
CUONG DAO LY NGHANH - tăișul săbiei care retează ramurile copacului
SONG DAO DIET KHI - 2 săbii care distrug o armă opusă
SONG DAO KHAI MON - 2 săbii care deschid o ușă (glisantă)
HOACH XA HA QUYEN - vrabia care zgârie nisipul
DAO HAI KHAI VI - lama bazei unui val
SU TU PHAN QUYEN - thoi son ban ha + phuong duc bat ho
NHI LONG NHAP DONG - doi dragoni care intră în casa lor

**** 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
MANG XA CUOC - lovitura de picior ca și atacul reptilei "Boa"
CAU LIEM CUOC - lovitura ca o seceră
THIET BANG CUOC - lovitura cu o riglă mare a zidarilor - circular cu tibia
TAO NGOAC CUOC - lovitura de picior ca o virgulă – lovitura cu piciorul întins spre față
DIEM CHI CUOC sau KIM TIEU CUOC - colții de metal – înfigerea degetelor de la picior
NGHICH MA CUOC - lovitura cu copita calului – 2 lovituri în spate cu sprijin pe mâini
LUU VAN CUOC - norii care se rotesc
HO VI CUOC - tigrul care lovește cu coada
- denumiri

**** 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)
THANG THIEN LOI CONG CUOC - lovitura de picior sărită și lovită de sus în jos
THANG THIEN HAU CUOC - hau cuoc sărit
THANG THIEN HOANH CUOC - hoan cuoc sărit

**** 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
10. SU TU PHAN QUYEN + AM DUONG QUYEN + AM DUONG QUYEN + LIEN HOAN CUOC - nr.1
11. DAO HAI KHAI VI + degajare + DI SON + TRUC CUOC
- întoarcere mică la nr.1, nr.3, nr.5, nr.6, nr.7, nr.8 și nr.10;

- întoarcere mare la nr.2, nr.4, nr.9 și nr.11;

**** 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

BO THOI SON - HAI

BO CUONG DAO

BO PHUONG DUC

BO PHAP NHAP MON - HAI

**** 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

3. DAO SON CUOC + TAO PHONG CUOC + LUU VAN CUOC - forma simplă

4. MANG XA CUOC + THU PHUONG TAO LAC DIEP (la 360°) + HO DIEP TAN + SONG PHI HO DIEP CUOC (primul cu piciorul din spate)

5. THIET TIEU CUOC + BAN LONG CUOC + TAO NGOAC CUOC (toate cu același picior, ultimele două cu pas adăugat)

6. TAO PHONG CUOC + LUU VAN CUOC + KIM KE PHI 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

XA LUAN - roata pe o mână

- sărituri peste obstacole

**** 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

NHAT THE CHONG TRA sau NHAT THE DOI LUYEN – înlănțuire pe 1 pas

1. at: DI SON (cu pas adăugat)
ap: THUONG TUC CUOC + HOANH CUOC (jos) + HOANH CUOC (sus) - după prima lovitură se pune piciorul jos; toate loviturile se execută cu același picior
2. at: DI SON + THOI SON
ap: THOI SON KIM BAO + PHUONG DUC BAT HO + PHUONG DUC KIM CHUNG + AM DUONG QUYEN (toate cu aceeași mână) + DI SON
3. at: TRUC CUOC
ap: DAO THAN se deviază piciorul cu BAN HA HOANH CONG + lovitură în abdomen cu dosul palmei + PHACH KHONG DA CHUONG la față + împingere + DI SON (pe înaintare)
4. at: THOI SON cu înaintare
ap: PHUONG DUC BAT HO pe înaintare + PHUONG DUC KIM CHUNG + PHUONG DUC HOANH PHONG + PHUONG DUC THAN XA
5. at: DI SON
ap: THOI SON KIM BAO + HOANH VAN + PHACH KHONG TA CHI (în timpul rotirii, cu mâna din spate) + BAN LONG CUOC (cu piciorul din față, ușor sărit)

* TU TRU SONG LUYEN *

- nr. 1; nr. 2

* THE KHOA GO – chei statice de mână *

- chei statice: nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4; nr. 5
- chei mobile: 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, nr. 5; nr. 6

* THE QUAT, VAT – proiecții *

- nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4; nr. 5, nr. 6; nr. 7

* THE TAO DIA CUOC – secerări *

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

* THE GIAO LONG CUOC – chei de picior *

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

* 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, nr. 2, nr. 3
 - de vo-phuc cu 2 mâini - nr.1, nr.2, nr. 3
 - de gât - nr.1, nr.2, nr. 3
 - de păr - nr.1, nr. 2
 - de corp - nr.1, nr.2, nr.3
 - dublu Nelson - nr. 1

* SONG DOI – înlănțuiri convenționale cu partener *

SONG DOI MOT

SONG DOI HAI

THOI SON SONG LUYEN - HA CAP

** SONG DAU – luptă competițională **

- 2 asalturi a 2'30" 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 **

- inițiere

** NGHANH PHAP sau CONG PHA – spargerii **

- facultativ
- la alegere: pumn, picior, cot, sabia mâinii

** 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
QUAN KY BA sau CUU CHAN HUYEN CONG QUYEN BA