



## TEHNICĂ PENTRU ADULȚI CENTURA NEAGRĂ 3 DANG



### \*\* 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
  - scrierea denumirilor
  - aplicații

### \*\* 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
- scrierea denumirilor
- aplicații

### **\*\* 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

LUONG LONG XUAT HAI - dublu BAT SON la nivel mediu

BINH PHONG CHUONG - reversul palmei

PHACH KHONG DA CHUONG - biciuire cu reversul palmei

THOI SON TA CHI - dezdoirea, apoi lăsarea (relaxarea) unei ramuri de copac – cu ciocanul

THOI SON PHUONG NHAN - pumnul în formă de ochi al păsării Phoenix

SONG THU BINH PHONG - 2 brațe în formă de paravan

THOI SON LONG DAU - pumnul în formă de cornul dragonului

CHAP THU THAN DONG - lovitura la sex cu palmele lipite, de jos în sus

HAU NHI THAU CHAU -

HAU NHI DA CHUONG -

#### **\* 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 înaintea  
PHUONG DUC HOANH PHONG - aripa păsării Phoenix care despică aerul în spate  
PHUONG DUC TRAM THACH - aripa păsării Phoenix care sparge marmura  
SONG TRUU AN LONG - două coarne de bivol lovesc solul  
SONG TRUU THIET GIAC - două coarne de bivol care lovesc în ambele părți

**\* 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  
SONG LONG THAN CHUONG - două poduri de palmă ca doi dragoni unul lângă celălalt  
AM DUONG PHAP CHUONG - dubla lovitură de pod al palmei sus și jos

**\* BO THU CHI – lovituri cu degetele \***

NHAT CHI CUONG DUONG - puternica înțepătură a indexului  
NHI CHI DIEM THACH - 2 degete care trasează pe marmură (indexul și degetul mijlociu unite)  
TU CHI LIEU DIEP - patru degete în formă de frunza de salcie (palma spre sol)  
SONG CHI THAU CHAU - 2 degete care smulg perlele (ochii)  
DOC CHI A HAU - periculoasa înțepătură a degetului mare  
TAM CHI THAN UNG - 3 degete ca și gheara de vultur care apucă  
NGU CHI THAU DAO - cinci degete care smulg o piersică  
NHI CHI HO KHAO - 2 degete care apucă precum gura de tigru  
TU CHI VUONG HAU - maimuța care zgârie (4 degete unite, cu podul palmei în sus)

- tehnici tradiționale ( Thoi Son Ban Ha, Am Duong Quyen, Thoi Son, Di Son ,Thoi Son Ta Chi, Thoi Son Hoanh Chi, Thoi Son Ung Trao, Thoi Son Con Cao )

**\* 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  
HO DIEP SONG CHUONG - două palme ca aripile unui fluture  
THANH LONG THO CHUONG - dragonul care sare de pe munte sau puternică cădere a palmei  
HAU NHI BAT QUYEN - mica maimuță care lovește cu mâinile sale  
XA HANH NHUYEN QUYEN - blocajul șarpelui  
THAN THONG THUONG CHUONG - Zeul înțelepciunii își ridică podul palmelor  
LOI CONG HA CHUONG - Zeul fulgerelor își coboară palmele  
HO TRAO CAM DUONG - ghearele de tigru care țin un cerb  
MANH HO NHAP DONG - tigrul care intră în grotă  
MANH HO XUAT DONG - tigrul care iese din grotă  
HAC HO THAU TAM - ghearele de tigru care smulg inima unui cocor  
TAM HO XUAT VUOT - 3 tehnici de gheara de tigru  
DONG THU BAI PHAT - poziția palmelor din Lien Hoa Tan

- aplicații

- denumiri + semnificații + scriere pentru toate tehnicile de Thu Phap (lovituri și blocaje)

### **\*\* 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 lovitură – 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 - lovitură de picior ca și atacul reptilei "Boa"  
CAU LIEM CUOC - lovitură ca o seceră  
THIET BANG CUOC - lovitură cu o riglă mare a zidarilor - circular cu tibia  
TAO NGOAC CUOC - lovitură de picior ca o virgulă – lovitură cu piciorul întins spre față  
DIEM CHI CUOC sau KIM TIEU CUOC - colții de metal – înfigerea degetelor de la picior  
NGHICH MA CUOC - lovitură 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  
NGHICH DIA CUOC - lovitură în lateral cu talpa piciorului sau cu călcâiul în poziția "QUY TAN"  
DOC DOI THAN XA - cobra care ridică capul; lovitură de genunchi, directă, de jos în sus  
DOC DOI HOANH XA - roata ce se rotește lateral; lovitură de genunchi laterală, circulară  
DOC MOC NHAT THAN - poziția cu un singur picior (blocaj cu tibia din exterior în interior)  
DOC DOI DAO SON - înconjurarea muntelui (lovitură de genunchi din interior în exterior)  
DOC DOI TAO PHONG - baleiajul vântului (lovitură de genunchi din exterior în interior)  
XA LUAN CUOC - roata care lovește (lovitură în lateral făcând roata)

- denumiri, semnificații, scriere

- tehnici tradiționale (Luu Van Cuoc, Long Thang Cuoc, Truc Cuoc, Ban Long Cuoc, Tao Phong Cuoc, Dao Son Cuoc, Manh Xa Cuoc, Hoanh Cuoc, Hau Cuoc)

### **\*\* 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 - lovitură de picior sărită și lovită de sus în jos  
THANG THIEN HAU CUOC - hau cuoc sărit  
THANG THIEN HOANH CUOC - hoan cuoc sărit  
THANG THIEN HO VI CUOC - ho vi cuoc sărit  
THANG THIEN HOANH PHONG CUOC - hoan cuoc sărit prin întoarcere  
TUYEN PHONG CUOC - tao phong cuoc sărit prin întoarcere  
DONG TUOC SONG PHI CUOC - lovitură cu ambele picioare lateral  
SONG PHI DOAT MANH CUOC - lovitură directă cu ambele picioare spre înainte  
NGHICH MA SONG PHI CUOC - lovitură cu ambele picioare în spate  
THANG THIEN LUU VAN CUOC - luu van cuoc sărit

THANG THIEN CAO TIEN CUOC - săritură în înălțime, făcând forfecare cu ambele picioare

- denumiri, semnificații, scriere

**\*\* 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
  12. XA HANH NHUYEN QUYEN + DAO SON + DI SON + TRUC CUOC + SONG CUOC
  13. HAU NHI BAT QUYEN + PHACH KHONG DA CHUONG (cu pas glisat) + SONG CUOC + LUU VAN CUOC
- întoarcere mică la nr.1, nr.3, nr.5, nr.6, nr.7, nr.8, nr.10 și nr.12;
  - întoarcere mare la nr.2, nr.4, nr.9, nr.11 și nr.13;

**\*\* 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 HUNG CHUONG - înlănțuire de tehnici executate cu podul palmei

BO THU CHI - înlănțuire de tehnici de degete

BO PHAP NHAP MON - HAI

THAN PHAP DOC LUYEN - înlănțuire de deplasări

MOC MA HANH CONG - înlănțuire de căderi (pe bancă sau pe calul de lemn)

KINH SON CUOC - înlănțuire de tehnici de picior

SA BAO CONG - înlănțuire de tehnici pentru lucru la sac – brațe + picioare

NHAO LAN DOC LUYEN - înlănțuire de căderi

DOC LUYEN CUOC - înlănțuire de tehnici de picior

LIEN HOAN DOC LUYEN - înlănțuire de tehnici tradiționale - brațe + picioare

NHAT BO THAP BAT LIEN HOAN DA TRUU - înlănțuire de tehnici de cot

**\*\* LINH THU – înlănțuiri de tehnici de animale \*\***

HAU QUYEN DOC LUYEN - maimuța (forma completă)

HAC QUYEN DOC LUYEN - cocorul (forma simplă)

HO QUYEN DOC LUYEN - tigru

DUONG LANG DOC LUYEN - călugărița (variante simplă)

HAC QUYEN DOC LUYEN HAI - cocorul (a doua înlănțuire)

XA QUYEN DOC LUYEN - șarpele

UNG QUYEN DOC LUYEN - vulturul

HAU QUYEN DOC LUYEN - maimuța (variante zoomorfă)

HAC QUYEN DOC LUYEN - cocorul (prima înlănțuire, variante zoomorfă)

DUONG LANG DOC LUYEN - călugărița (variante zoomorfă)

HAU VIEN LY BO - maimuța vietnameză

THANH XA TRIEN XI DOC LUYEN - șarpele (a doua înlănțuire)

**\*\* 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

7. SONG PHI HO DIEP CUOC + TUYEN PHONG CUOC + LUU VAN CUOC

8. THAN XA DON GIAP + SONG CUOC (jos) + NGHICH DIA CUOC (mediu) + KIM KE PHI CUOC (toate loviturile cu același picior)

9. TAO NGOAC CUOC + HOANH CUOC (jos) + HOANH CUOC (sus)

10. DOC MOC NHAT THAN + TIET TUC CUOC + TAO NGOAC CUOC

- toate tehnicile se lucrează cu același picior fără a-l așeza pe sol în pozițiile intermediare

11. KIM TIEU CUOC + HO VI 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

- elemente de gimnastică: rostogoliri, îndreptări, ronda, flic-flac înainte, flic-flac înapoi, salt înainte, salt înapoi

**\*\* 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)
6. at: TRUC CUOC (cu piciorul din spate)  
ap: HAU NHI THU BO în TIEU TAN (același picior în față) + DAI BANG CUOC (cu piciorul din față) + AM DUONG QUYEN (cu aceeași mână cu care am blocat) + DI SON (cu cealaltă mână)
7. at: TRUC CUOC (cu piciorul din spate) + THOI SON  
ap: HAU NHI THU BO în TIEU TAN (același picior în față) + HAU NHI BAT QUYEN în XA TAN (același picior în față) + PHACH KHONG DA CHUONG + ambele palme pe umărul din spate + DOC DOI HOANH XA (cu săritură)
8. at: DI SON (cu pas glisat)  
ap: eschivă prin mutarea piciorului din față în partea opusă într-o poziție pregătitoare pentru HAU CUOC + CUONG DAO KHAI MON + HAU CUOC
9. at: baleiaj + HOANH CUOC + DI SON  
ap: se ridică piciorul, apoi se așează în spate în AM DUONG TAN și se blochează cu ambele brațe (THOI SON KIM BAO + palmă), apoi se duce piciorul din față în exterior în aceeași parte în DINH TAN și se blochează cu CUONG DAO KHAI VI, se prinde brațul blocat și se rotește spre interior, se pășește cu celălalt picior spre partener în DINH TAN și se lovește DI SON pe sub brațul prins, apoi se execută 2 mișcări circulare spre interior și se înaintează în TRUNG BINH TAN în spatele partenerului și se împinge peste șold
10. at: TRUC CUOC (cu piciorul din spate)  
ap: DOC MOC NHAT THAN (cu piciorul din față), apoi se așează lateral și se lovește MANH CONG DOC CHUONG (cu brațul piciorului cu care am blocat), rotație în QUY TAN + HAU NHI TAU QUA (cu celălalt braț) + ridicare și HOANH CUOC (cu piciorul cu care am blocat la început)

**\* TU TRU SONG LUYEN \***

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

**\* NHAT THU NHAT CONG – combinații executate fără deplasare\***

- MOT, HAI, BA, BON, NAM

**\* LIEN THU LIEN CONG – combinații executate pe deplasare\***

- MOT, HAI, BA, BON, NAM

**\* VI THU KHAI CONG – aplicații pentru Nhat Thu Nhat Cong \***

- MOT, HAI, BA, BON, NAM

**\* 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; nr.7; nr.8; nr. 9; nr. 10
- aplicații

**\* THE CAM NA TRUNG CAP – tehnici de agățare – pentru 1 Dang \***

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

**\* THE CAM NA THUONG CAP – tehnici de agățare – pentru 3 Dang \***

- tehnici cu 2 adversari - nr.1, nr.2, nr.3, nr.4
- tehnici cu 1 adversar - nr.1, nr.2, nr.3, nr.4, nr.5

**\* THE QUAT, VAT – proiecții \***

- nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4; nr. 5, nr. 6; nr. 7; nr. 8; nr.9; nr. 10; nr. 11
- aplicații

**\* THE TAO DIA CUOC – secerări \***

- nr. 1; nr. 2; nr. 3, nr. 4; nr. 5; nr.6; nr.7; nr.8; nr. 9; nr. 10
- aplicații

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

- nr. 1; nr. 2; nr. 3, nr. 4; nr. 5
- tehnici de gradul II - 5 tehnici la alegere
- tehnicile inferioare executate în combinații de luptă: nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4; nr. 5

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

- câte 3 tehnici împotriva prinderilor:
  - de mâini din față
  - de vo-phuc cu o mână
  - de vo-phuc cu două mâini
  - de păr
  - de gât
  - de corp
  - dublu Nelson
  - de mâini de la spate
- împotriva atacurilor de palme ( 5 tehnici )
- 3 tehnici contra intrărilor în proiecții
- 3 tehnici contra prinderilor la sol

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

SONG DOI MOT

SONG DOI HAI

SONG DOI BA

SONG DOI BON

THOI SON SONG LUYEN - HA CAP

THOI SON SONG LUYEN - TRUNG CAP

CUONG DAO SONG LUYEN

PHUONG DUC SONG LUYEN

HUNG CHUONG SONG LUYEN

HAU QUYEN SONG LUYEN

HAC QUYEN SONG LUYEN

HO QUYEN SONG LUYEN - tigru

HAC QUYEN SONG LUYEN HAI - cocorul

DUONG LANG SONG LUYEN – călugărița

SONG DOI TRUNG CAP – pe butuci

QUAN KY MOT contra QUAN KY BA

QUAN KY HAI contra QUAN KY BON

SONG LUYEN CUOC - înlănțuire de picioare doi la doi

SONG THU HO BAC

CAM NA SONG LUYEN

PHIEN LUAN DUNG TUC - înlănțuiri de o tehnică de pumn cu o tehnică de picior sau proiecție

LIEN HOAN CAM NA THU - înlănțuire de tehnici de Cam Na

- aplicația pentru HUNG QUYEN MOT
- aplicația pentru HUNG QUYEN HAI
- luptă regizată în 3

**\* CAM NA CU DAO – chei împotriva atacurilor cu arme \***

- 9 tehnici împotriva atacurilor de cuțit, câte trei pentru fiecare nivel
- contra atacurilor de cuțit multiple - nr.1, nr.2, nr.3, nr.4, nr.5

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

- Sub 30 de ani: 3 asalturi a 3' cu 30" pauză (atac - contraatac), cu tema dată
- Cunoașterea regulamentului de arbitraj
- Peste 30 de ani: combinații de luptă stabilite de candidat, timp de 1 minut, cu 2 parteneri

**\*\* DAU TU DO – luptă reală \*\***

- perfecționare - sub 30 de ani

**\*\* NGHANH PHAP sau CONG PHA – spargerii \*\***

- o spargere multiplă

**\*\* CO VO DAO – arme tradiționale \*\***

- 3 quyen-uri (sau doc luyen-uri) pentru arme diferite

**\*\* THAO QUYEN – înlănțuiri codificate \*\***

**\* 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

QUAN KY BON sau CUU CHAN HUYEN CONG QUYEN BON

QUAN KY MOT - BON - legate toate pe ambele părți (8 quyen-uri fără pauză)

NOI DAN - tehnici interne - QUAN KY MOT - cele 5 elemente □i respirația abdominală

NOI DAN - tehnici interne - QUAN KY HAI - respirația corespunzătoare

**\* THAO QUYEN DAI MON – quyen-uri antice \***

HUNG QUYEN MOT sau BACH HO DU SON - tigrul alb se plimbă prin munți

HUNG QUYEN HAI sau BACH HO LY SON - tigrul alb părăsește munții

LONG HO QUYEN - lupta dintre dragon și tigrul

LOI TRAN QUYEN sau PHONG VAN QUYEN - lupta vântului și a norilor

KIM CUONG CAN TRU QUYEN - înlănțuire pentru fortificare musculară – gantere + bară

KIM LAN QUYEN sau CUU CHAN KIM LAN - unicornul galben se aventurează într-o peșteră

DIA SAT QUYEN - roata infernală aplanează solul

THAT TINH BAC DAU - 7 stele din nord – quyen cu inele

**\* THAO QUYEN DAC DI – quyen-uri speciale \***

DIA SAT QUYEN - varianta tradițională

THIEU LAM DUONG LANG QUYEN sau DUONG LANG QUYEN PHO - tabla sacra a Mantei Religioase

Semnificațiile tehnicilor din quyen-uri

Aplicații