



QWAN KI DO



BO CUOC PHAP – lovituri de picior

- Toate tehnicile trebuie cunoscute pe ambele părți, la gradul unde sunt trecute.

1 CÂP albastru

- 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

2 CÂP albastru

- 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

3 CÂP albastru

- 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 (indiferent de nivel)
- 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
- denumiri

4 CÂP albastru

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)

- cunoașterea denumirilor și a semnificațiilor

Centura Neagră

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)

- scrierea denumirilor

C. N. 1 Dang

- 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)