



QWAN KI DO



BO PHI CUOC – lovituri de picior sărite

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

1 CÂP albastru

KIM KE PHI CUOC - directă, efectuată cu forfecarea picioarelor
THANG THIEN TRUC CUOC - directă, fără forfecarea picioarelor

2 CÂP albastru

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 - fluturile care lovește cu picioarele (prima lovitura este cu piciorul din spate)

3 CÂP albastru

THANG THIEN LOI CONG CUOC - lovitura de picior sărită și lovită de sus în jos
THANG THIEN HAU CUOC - Hau Cuoc executat prin săritură
THANG THIEN HOANH CUOC - Hoanh Cuoc executat prin săritură

4 CÂP albastru

THANG THIEN HO VI CUOC - Ho Vi Cuoc executat prin săritură
THANG THIEN HOANH PHONG CUOC - Hoanh Cuoc executat prin săritură, prin întoarcere
TUYEN PHONG CUOC - Tao Phong Cuoc executat prin săritură, prin întoarcere
DONG TUOC SONG PHI CUOC - lovitură cu ambele picioare lateral

Centura Neagră

SONG PHI DOAT MANH CUOC - lovitură directă cu ambele picioare spre înainte
NGHICH MA SONG PHI CUOC - lovitură cu ambele picioare în spate

- cunoașterea denumirilor și a semnificațiilor
- scrierea denumirilor

C. N. 1 Dang

THANG THIEN LUU VAN CUOC - Luu Van Cuoc executat prin săritură
THANG THIEN CAO TIEN CUOC - săritură în înălțime, făcând forfecare cu ambele picioare