



# QWAN KI DO



## BO NHAO LAN – căderi

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

### 1 CÂP albastru

THAN XA DON GIAP - șarpele care se rostogolește (cădere înainte)  
NHAO HAU THAN - rostogolire în spate

### 2 CÂP albastru

LINH MIEU BANG DIA - căderile pisicii - în lateral  
CAP MA CONG - saltul broaștei  
XA LUAN BANG DIA - roata

### 3 CÂP albastru

XA LUAN - roata pe o mână  
- sărituri peste obstacole

### 4 CÂP albastru

- elemente de gimnastică: rostogoliri, îndreptări, runda

### Centura Neagră

- elemente de gimnastică: flic-flac înainte, flic-flac înapoi

### C. N. 1 Dang

- elemente de gimnastică: salt înainte, salt înapoi