



TEHNICĂ PENTRU ADULȚI 1 CÂP Albastru



Toate tehnicile trebuie executate pe ambele părți.

**** BO PHAP – poziții ****

*** THUONG BO TAN – poziții înalte ***

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 BO TAN – poziții medii ***

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

*** HA BO TAN sau TOA DIA TAN – poziții joase ***

QUY TAN - poziția cu un genunchi pe sol

HO DIEP TAN - poziția fluturelui

TOA TAN - poziția așezată

TOA THIEN TAN - poziția cu picioarele încrucișate în față

TOA THINH TAN - poziția șezând pe călcâie

**** 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 loc sau pe înaintare)

THOI THAN - rotația bustului (întoarcere la 180°)

DI THAN - deplasare alunecătoare

CHUYEN THAN - deplasarea bețivului
THIEM THU QUA HAI - broasca ce trece marea

**** THU PHAP – tehnici de braț ****

*** BO THOI SON – lovituri de pumn ***

THOI SON - greutatea care împinge muntele
DI SON - transferul greutății care împinge muntele
DAO SON - pumnul care trece peste munte
BAT SON - pumnul care răstoarnă muntele
AM DUONG QUYEN - reversul pumnului în polaritate (negativ, pozitiv)
AM DUONG HA TRIET - puternica lovitură jos în polaritate (negativ, pozitiv)
THOI SON TA CHI - îndoirea, apoi lăsarea (relaxarea) unei ramuri de copac (cu ciocanul)
AM DUONG TA CHI - îndoirea, apoi lăsarea (relaxarea) unei ramuri de copac
PHACH KHONG TA CHI - biciuirea cu o ramură de copac

*** BO CUNG THU – blocaje ***

THOI SON BAN HA - greutatea care împinge muntele, zdrobindu-se la bază
BAN HA HOANH CONG - puternica rotație a unei mase la sol
THOI SON KIM BAO - laba panterei galbene în acțiune
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

**** 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

**** BO PHI CUOC – lovituri de picior sărite ****

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

**** CUNG THU PHAN BIEN – înlănțuiri de tehnici de blocaj, braț, picior ****

1. THOI SON BAN HA + 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
 - întoarcere mică la nr.1 si nr.3
 - întoarcere mare la nr.2 si nr.4

**** LIEN HOAN CUOC – combinații de lovituri de picior ****

1. TRUC CUOC + HOANH CUOC + HAU CUOC

**** BO NHAO LAN – căderi ****

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

**** DOC LUYEN – înlănțuiri fără partener ****

BO PHAP NHAP MON
BO LINH MOT
DANG MON DOC LUYEN
THU PHAP DOC LUYEN
BO PHAP DOC LUYEN - fără brațe

**** THAO QUYEN TIEU MON – înlănțuiri codificate de bază ****

- QUAN KY MOT

**** SONG LUYEN – tehnică cu partener ****

*** THE DOI LUYEN ***

NGU THE DOI LUYEN - înlănțuire pe 5 pași (primul pas cu stângul)

1. TRUNG BINH TAN
 - THOI SON THUY DE
 - THOI SON KIM BAO
 - THOI SON BAN HA
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 + THOI SON BAN HA (braț în braț, palmă în palmă)

4. HAC TAN + DI ANH (fără contact) + THOI SON BAN HA (braț în braț)
5. TIEU TAN + DAO THAN + TU CHI VUONG HAU (palma cu care se blochează este orientată în sus)

*** KHOA GO – chei de mână ***

- Statice - nr. 1; nr. 2; nr. 3;

*** CAM NA – tehnici de agățare ***

- tehnici de prindere pregătitoare
- nr. 1; nr. 2;

*** VAT – proiecții ***

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

*** TAO DIA CUOC – secerări ***

- nr. 1: THU PHONG TAO LAC DIEP - vântul de toamnă care spulberă frunzele - baleiaj direct
- nr. 2: PHUC HO TAO DUONG - tigrul care baleiază cerbul - baleiaj circular în spate

*** GIAO LONG CUOC – chei de picior, forfecări ***

- nr. 1;

*** TU VE – tehnici de autoapărare ***

- tehnici împotriva prinderilor:
 - de încheieturi din față - nr.1, nr.2
 - de vo-phuc cu o mână - nr.1
 - de gât - nr.1
 - de păr - nr.1
 - de corp - nr.1

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

- BO PHAP NHAP MON SONG LUYEN
- BO LINH MOT SONG LUYEN

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

- 2 asalturi a 1'30" cu 30" pauză, 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