



TEHNICĂ PENTRU ADULȚI 2 CÂP Albastru



Toate tehnicile trebuie executate pe ambele părți.

Tehnica corespunzătoare gradului 1 CÂP Albastru, la care se adaugă programa următoare:

**** BO PHAP – poziții ****

*** TRUNG BO TAN – poziții medii ***

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

**** THAN PHAP – deplasări ****

PHI TAU MA - galopul calului

PHI DANG THANG THIEN - săritura cu picioarele apropiate

HOANH THAN - pivotarea bustului la 180° (THOI TAN prin săritură)

**** THU PHAP – tehnici de brăț ****

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

THOI SON UNG TRAO - gheara vulturului care urcă

THOI SON HOANH CHI - pumnul care îndoaie 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

*** 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)

*** 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

*** BO CUNG THU – blocaje ***

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
SONG CHUONG DIET KHI - 2 palme care rup o armă albă
BINH PHONG HAC QUYEN - degajarea în sus cu reversul palmei

**** BO CUOC PHAP – lovituri de picior ****

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

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

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)

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

5. CUONG DAO KHAI MON + DI SON + CUONG DAO KHAI MON + 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 (amplu) + THOI SON UNG TRAO + THOI SON CUU BOI + PHUC HO TAO DUONG + THANG THIEN TRUC CUOC (cu piciorul cu care s-a secerat)
9. THOI SON THUY DE + AM DUONG QUYEN + DI SON + TRUC CUOC
 - întoarcere mică la nr.5, nr.6, nr.7 și nr.8;
 - întoarcere mare la nr.9;

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

2. LONG THANG CUOC + PHUC HO TAO DUONG (la 360°) + XA TAN + BAN LONG CUOC

**** BO NHAO LAN – căderi ****

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

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

THAN PHAP DOC LUYEN
BO PHAP DOC LUYEN - cu brațe
BO THOI SON - MOT

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

- QUAN KY HAI

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

*** THE DOI LUYEN ***

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

*** KHOA GO – chei de mână ***

- Statice - nr.4; nr. 5

*** CAM NA – tehnici de agățare ***

- nr. 3; nr. 4

*** VAT – proiecții ***

- nr. 4; nr. 5

*** TAO DIA CUOC – secerări ***

- nr. 3

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

- nr. 2; nr. 3

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

- tehnici împotriva prinderilor:
 - de încheieturi din față - nr.3
 - de vo-phuc cu 2 mâini - nr.1, nr.2
 - de gât - nr.2
 - de corp - nr.2, nr.3

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

- DANG MON SONG LUYEN
- SONG DOI MOT

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

- 2 asalturi a 1'30" cu 30" pauză la care partenerul poate contraataca, 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