



TEHNICĂ PENTRU ADULȚI 3 CÂP Albastru



Toate tehnicile trebuie executate pe ambele părți.

Tehnica corespunzătoare gradului 2 CÂP Albastru, la care se adaugă programa următoare:

**** BO PHAP – poziții ****

- cunoașterea denumirilor și a semnificațiilor

**** THAN PHAP – deplasări ****

HOANH VAN - vârtejul norilor - întoarcere sărită la 360°

- cunoașterea denumirilor și a semnificațiilor

**** THU PHAP – tehnici de braț ****

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

THOI SON LONG TIEN - brusca înălțare a vântului

AM DUONG HOANH PHONG - am duong ta chi prin întoarcere

THOI SON KHOA HAU - lovitura cu „bat son” prin întoarcere la sex

AM DUONG TUONG KHAC - lovitura cu reversul pumnului

SONG LONG XUAT HAI - doi dragoni țâșnesc din ocean

SONG LONG THAN QUYEN - doi puternici dragoni unul lângă celălalt

SONG PHUNG TRIEU DUONG - 2 păsări Phoenix zboară spre soare

AM DUONG SONG QUYEN - doi pumni spre înainte (în pozitiv și în negativ)

AM DUONG GIANG CHUY - lovitura masei de fier pe nicovală

*** BO CUONG DAO – lovituri cu sabia mâinii ***

CUONG DAO PHAT MOC - sabia mâinii care doboară un arbore

CUONG DAO PHAT HA - sabia mâinii care retează pe dedesubt

CUONG DAO HOANH PHONG - sabia mâinii care taie circular prin întoarcere

CUONG DAO PHAT TAO - sabia mâinii care taie iarba

SONG DAO TRAM XA - 2 săbii care decapitează șarpele

SONG DAO PHAT TAO - 2 săbii care taie iarba

SONG DAO SAT THICH - 2 săbii care taie și înțeapă

*** BO PHUONG DUC – lovituri cu cotul ***

PHUONG DUC THAN XA - aripa păsării Phoenix care se înalță spre spate ca o cobră

PHUONG DUC AN LONG - aripa păsării Phoenix care lovește solul ca și dragonul care se ascunde

PHUONG DUC BAT PHONG - aripa păsării Phoenix care despică aerul spre înainte

PHUONG DUC HOANH PHONG - aripa păsării Phoenix care despică aerul în spate

PHUONG DUC TRAM THACH - aripa păsării Phoenix care sparge marmura

*** BO HUNG CHUONG – lovituri cu podul palmei ***

MANH CONG DOC CHUONG - puternicul și solid pod al palmei

DOC CHUONG BAT THU - împingerea cu podul palmei în mod direct spre lateral

*** BO CUNG THU – blocaje ***

HAU NHI THU BO - maimuța care își zgârie coapsa

CUONG DAO LY NGHANH - tăișul săbiei care retează ramurile copacului

SONG DAO DIET KHI - 2 săbii care distrug o armă opusă

SONG DAO KHAI MON - 2 săbii care deschid o ușă (glisantă)

HOACH XA HA QUYEN - vrabia care zgârie nisipul

DAO HAI KHAI VI - lama bazei unui val

SU TU PHAN QUYEN - thoi son ban ha + phuong duc bat ho

NHI LONG NHAP DONG - doi dragoni care intră în casa lor

THAN XA BANH LIEU - șarpele verde care se ascunde sub frunză

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

MANG XA CUOC - lovitura de picior ca și atacul reptilei "Boa"

CAU LIEM CUOC - lovitura ca o seceră

THIET BANG CUOC - lovitura cu o riglă mare a zidarilor - circular cu tibia

TAO NGOAC CUOC - lovitura de picior ca o virgulă – lovitura cu piciorul întins spre față

KIM TIEU CUOC - colții de metal – înfigerea degetelor de la picior

NGHICH MA CUOC - lovitura 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

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

THANG THIEN LOI CONG CUOC - lovitura de picior sărită și lovită de sus în jos

THANG THIEN HAU CUOC - hau cuoc sărit

THANG THIEN HOANH CUOC - hoan cuoc sărit

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

10. SU TU PHAN QUYEN + AM DUONG QUYEN (pe Thoi Son) + AM DUONG QUYEN (pe Di Son) + LIEN HOAN CUOC - nr.1 (TRUC CUOC + HOANH CUOC + HAU CUOC)

11. DAO HAI KHAI VI + degajare + DI SON + TRUC CUOC

12. AM DUONG GIANG CHUY + THOI SON KIM BAO + DI SON + TRUC CUOC

- întoarcere mică la nr.10 și nr.12;

- întoarcere mare la nr.11;

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

3. DAO SON CUOC + TAO PHONG CUOC + DAO SON CUOC (prin întoarcere)

4. MANG XA CUOC + TAO LAC DIEP (la 360°) + HO DIEP TAN + SONG PHI HO DIEP CUOC (prima lovitură cu piciorul din spate)

5. THIET TIEU CUOC + SONG CUOC + TAO NGOAC CUOC (toate cu același picior, ultimele două cu pas adăugat)

6. TAO PHONG CUOC + LUU VAN CUOC + THANG THIEN TRUC CUOC

**** BO NHAO LAN – căderi ****

XA LUAN - roata pe o mână

- sărituri peste obstacole

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

BO THOI SON - HAI

BO CUONG DAO

BO PHUONG DUC

BO PHAP NHAP MON - HAI

**** NGHANH PHAP sau CONG PHA – spargerî ****

- facultativ

- la alegere: pumn, picior, cot, sabia mâinii

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

- QUAN KY BA

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

*** THE DOI LUYEN ***

NHAT THE DOI LUYEN – înlănțuire pe 1 pas

1. at: DI SON (cu pas adăugat)
ap: THUONG TUC CUOC + HOANH CUOC (jos) + HOANH CUOC (sus) - după prima lovitură se pune piciorul jos; toate loviturile se execută cu același picior
2. at: DI SON + THOI SON
ap: THOI SON KIM BAO + PHUONG DUC BAT HO + PHUONG DUC KIM CHUNG + AM DUONG QUYEN (toate cu aceeași mână) + DI SON
3. at: TRUC CUOC
ap: DAO THAN se deviază piciorul cu THOI SON BAN HA + lovitură în abdomen cu dosul palmei + PHACH KHONG DA CHUONG la față + împingere + DI SON (pe înaintare)
4. at: THOI SON cu înaintare
ap: PHUONG DUC BAT HO pe înaintare + PHUONG DUC KIM CHUNG + PHUONG DUC HOANH PHONG + PHUONG DUC THAN XA
5. at: DI SON
ap: THOI SON KIM BAO + HOANH VAN + PHACH KHONG TA CHI (în timpul rotirii, cu mâna din spate) + BAN LONG CUOC (cu piciorul din față, ușor sărit)

*** TU TRU SONG LUYEN ***

- nr. 1; nr. 2

*** KHOA GO – chei de mână ***

- Mobile: nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4; nr. 5

*** CAM NA – tehnici de agățare ***

- nr. 5; nr. 6

*** VAT – proiecții ***

- nr. 6; nr. 7

*** TAO DIA CUOC – secerări ***

- nr. 4; nr. 5

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

- nr. 4; nr. 5

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

- tehnici împotriva prinderilor:
 - de vo-phuc cu o mână - nr. 2, nr. 3
 - de vo-phuc cu 2 mâini - nr. 3
 - de gât - nr. 3
 - de păr - nr. 2
 - dublu Nelson - nr. 1

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

- SONG DOI HAI
- THOI SON SONG LUYEN - HA CAP

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

- 2 asalturi a 2'30" 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