



## TEHNICĂ PENTRU ADULȚI 2 CÂP albastru



### \*\* BO PHAP – poziții \*\*

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 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  
QUY TAN - poziția cu un genunchi pe sol  
HO DIEP TAN - poziția fluturelui  
TOA TAN - poziția așezată  
TOA THIEN - poziția cu picioarele încrucișate în față  
TOA THINH - poziția șezând pe călcâie  
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 \*\*

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 înaintare)  
THOI THAN - retragerea bustului (întoarcere la 180°)  
DI THAN - rotația bustului sau deplasare alunecătoare  
CHUYEN THAN - deplasarea bețivului sau deplasarea corpului  
THIEM THU QUA HAI - broasca ce trece marea  
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 braț \*\***

### **\* BO THOI SON – lovituri de braț \***

THOI SON - greutatea care împinge muntele

DI SON - transferul greutății care împinge muntele

BAT SON - pumnul care răstoarnă muntele

AM DUONG QUYEN - reversul pumnului în polaritate (negativ, pozitiv)

AM DUONG TA CHI - dezdoirea, apoi lăsarea (relaxarea) unei ramuri de copac

DAO SON - pumnul care trece peste munte

AM DUONG HA TRIET - puternica lovitură jos în polaritate (negativ, pozitiv)

PHACH KHONG TA CHI - biciuirea cu o ramură de copac

THOI SON BAN HA - greutatea care împinge muntele, zdrobindu-se la bază

THOI SON UNG TRAO - gheara vulturului care urcă

THOI SON HOANH CHI - pumnul care îndoiește 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 înțepă

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 \***

BAN HA HOANH CONG - puternica rotație a unei mase la sol

THOI SON KIM BAO - laba panterei galbene în acțiune

LA HAN PHAN QUYEN - brațul pliat al unui "Arhat Budist" - idem KIM BAO

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

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

**\*\* 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

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 \*\***

KIM KE PHI CUOC sau KIM KE DOC LAP CUOC - directă, efectuată cu forfecarea picioarelor

THANG THIEN TRUC CUOC - directă, sărită pe un picior, fără forfecarea picioarelor

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 \*\***

1. BAN HA HOANH CONG + 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

5. CUONG DAO KHAI VI + DI SON + CUONG DAO KHAI VI + 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 + THOI SON UNG TRAO + THOI SON CU BOI + PHUC HO TAO DUONG + KIM KE PHI CUOC - cu piciorul cu care s-a secerat

9. THOI SON THUY DE + AM DUONG QUYEN + DI SON + TRUC CUOC

- întoarcere mică la nr.1, nr.3, nr.5, nr.6, nr.7 și nr.8;

- întoarcere mare la nr.2, nr.4 și nr.9;

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

BO LINH DOC LUYEN

BO PHAP NHAP MON - MOT

DANG MON DOC LUYEN - înlănțuire apropiată quyen-urilor de bază (QUAN KY)

BO PHAP DOC LUYEN - cu brațe

THU PHAP DOC LUYEN - înlănțuire de tehnici de braț

BO THOI SON - MOT

**\*\* LIEN HOAN CUOC sau TAM CUOC LIEN HOAN – combinații de lovituri de picior \*\***

1. TRUC CUOC + HOANH CUOC + HAU CUOC

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

**\*\* BO NHAO LAN – căderi \*\***

THAN XA DON GIAP - șarpele care se rostogolește (cădere înainte)

NHAO HAU THAN - rostogolire în spate

LINH MIEU BANG DIA - căderile pisicii – în lateral

CAP MA CONG - saltul broaștei

XA LUAN BANG DIA - roata

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

**\* THE DOI LUYEN \***

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

1. TRUNG BINH TAN

- THOI SON THUY DE
- THOI SON KIM BAO
- BAN HA HOANH CONG

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 + BAN HA HOANH CONG (braț în braț, palmă în palmă)

4. HAC TAN + DI ANH (fără contact) + BAN HA HOANH CONG (braț în braț)

5. TIEU TAN + DAO THAN + TU CHI VUONG HAU (palma cu care se blochează este orientată în sus)

TAM THE CHONG TRA sau 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

**\* THE KHOA GO – chei statice de mână \***

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

**\* THE CAM NA – tehnici de agățare \***

- tehnici de prindere pregătitoare

- nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4

**\* THE QUAT, VAT – proiecții \***

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

**\* THE TAO DIA CUOC – secerări \***

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

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

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

**\* THE TU VE – tehnici de autoapărare \***

- tehnici împotriva prinderilor:

- de încheieturi din față - nr.1, nr.2, nr.3

- de vo-phuc cu o mână - nr.1

- de vo-phuc cu 2 mâini - nr.1, nr.2

- de gât - nr.1, nr.2

- de păr - nr.1

- de corp - nr.1, nr.2, nr.3

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

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

**\*\* DAU TU DO – luptă reală \*\***

- nu se cere

**\*\* NGHANH PHAP sau CONG PHA – spargeră \*\***

- nu se cere

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

QUAN KY MOT sau CUU CHAN HUYEN CONG QUYEN MOT

QUAN KY HAI sau CUU CHAN HUYEN CONG QUYEN HAI