



## TEHNICĂ PENTRU ADULȚI 3 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  
- denumiri + semnificații

### \*\* 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)  
HOANH VAN - vârtejul norilor - întoarcere sărită la 360°

- denumiri + semnificații

**\*\* 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

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 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)

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 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  
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 – lovitură 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 \***

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  
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

**\*\* BO CUOC PHAP – lovitură 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 lovitură – 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  
MANG XA CUOC - lovitură de picior ca și atacul reptilei "Boa"  
CAU LIEM CUOC - lovitură ca o seceră  
THIET BANG CUOC - lovitură cu o riglă mare a zidarilor - circular cu tibia  
TAO NGOAC CUOC - lovitură de picior ca o virgulă – lovitură cu piciorul întins spre față  
DIEM CHI CUOC sau KIM TIEU CUOC - colții de metal – înfigerea degetelor de la picior  
NGHICH MA CUOC - lovitură 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  
- denumiri

**\*\* 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 - fluturile care lovește cu picioarele (prima lovitură este cu piciorul din spate)  
THANG THIEN LOI CONG CUOC - lovitură 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 \*\***

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
10. SU TU PHAN QUYEN + AM DUONG QUYEN + AM DUONG QUYEN + LIEN HOAN CUOC - nr.1
11. DAO HAI KHAI VI + degajare + DI SON + TRUC CUOC  
- întoarcere mică la nr.1, nr.3, nr.5, nr.6, nr.7, nr.8 și nr.10;

- întoarcere mare la nr.2, nr.4, nr.9 și nr.11;

**\*\* 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

BO THOI SON - HAI

BO CUONG DAO

BO PHUONG DUC

BO PHAP NHAP MON - HAI

**\*\* 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

3. DAO SON CUOC + TAO PHONG CUOC + LUU VAN CUOC - forma simplă

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

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

6. TAO PHONG CUOC + LUU VAN CUOC + KIM KE PHI 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

XA LUAN - roata pe o mână

- sărituri peste obstacole

**\*\* 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

NHAT THE CHONG TRA sau 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 BAN HA HOANH CONG + 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

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

- chei statice: nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4; nr. 5
- chei mobile: 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, nr. 5; nr. 6

\* THE QUAT, VAT – proiecții \*

- nr. 1; nr. 2; nr. 3; nr. 4; nr. 5, nr. 6; nr. 7

\* THE TAO DIA CUOC – secerări \*

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

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

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

\* 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, nr. 2, nr. 3
  - de vo-phuc cu 2 mâini - nr.1, nr.2, nr. 3
  - de gât - nr.1, nr.2, nr. 3
  - de păr - nr.1, nr. 2
  - de corp - nr.1, nr.2, nr.3
  - dublu Nelson - nr. 1

\* SONG DOI – înlănțuiri convenționale cu partener \*

SONG DOI MOT

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

\*\* DAU TU DO – luptă reală \*\*

- inițiere

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

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

\*\* 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  
QUAN KY BA sau CUU CHAN HUYEN CONG QUYEN BA