



QWAN KI DO

BO NHAO LAN – căderi

- Toate tehnicile trebuie cunoscute pe ambele părți, la gradul unde sunt trecute.

1 CÂP albastru

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

2 CÂP albastru

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

3 CÂP albastru

- XA LUAN - roata pe o mână
- sărituri peste obstacole

4 CÂP albastru

- elemente de gimnastică: rostogoliri, îndreptări, ronda

Centura Neagră

- elemente de gimnastică: flic-flac înainte, flic-flac înapoi

C. N. 1 Dang

- elemente de gimnastică: salt înainte, salt înapoi