

PROGRAMME 1^{er} et 2^{ème} CAP

➤ Les positions : « enchaînement école »

LAP TAN :	Position d'attente et de cérémonie : pieds joints, mains le long du corps.
CHUAN BI TAN :	Position préparatoire : pieds écartés vers l'intérieur, paumes des mains vers le sol.
TRUNG BINH TAN :	Position du cavalier de fer : jambes écartées et parallèles.
CHAO MA TAN :	Position du cheval au galop : entre <i>Duong cung tan</i> et <i>Tieu tan</i> .
DINH TAN :	Position du dragon : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue.
PHUNG HOANG TAN :	Position du phénix aux ailes déployées.
XA TAN :	Position du serpent : jambes pliées et croisées, genoux l'un dans l'autre.
NHI TAN :	Position du serpent qui rampe : jambe avant tendue, jambe arrière pliée.
XA TAN HAI :	Position du serpent : jambes pliées et croisées, dessus du pied posé au sol.
HA MA TAN :	Position du cheval : comme (<i>Ngoa tan</i>) mais plus allongé sur les jambes.
HAC TAN :	Position de la grue : sur un pied, l'autre protégeant le genou.
HO VI TAN :	Position de la queue du tigre.
HAU TAN :	Position du singe : comme le <i>Ngoa tan</i> mais de côté.
LIEN HOA TAN :	Position de la fleur de lotus.

➤ Les coups de poings

THOI SON :	Direct, même jambe, même bras.	
DI SON :	Direct, jambe et bras inversés.	
DAO SON :	Direct avec une demi vrille.	
HOANH SON :	Circulaire.	(poing crochet)
DIEM SON :	Circulaire de bas en haut.	(uppercut)

➤ Les coups de pieds

TRUC CUOC :	Coup de pied de face avec le bol du pied.
BANG LONG CUOC :	Niveau moyen.
HOANH CUOC :	Circulaire.

➤ Parades (GAT)

GAT TRONG :	Intérieur vers extérieur.
GAT NGOAI :	Extérieur vers intérieur.
GAT DUOI :	Vers le bas.
GAT TREN :	Vers le haut.

PROGRAMME 1^{er} et 2^{ème} CAP

➤ *Chiên Luoc* (techniques de combat)

Traditionnel 1 à 2, en attaque et en contre libre.

(travail rond et souple)

➤ Ciseaux

Ciseaux 1 à 2, avec partenaire.

➤ *Quyêns* mains nues

➤ *Thien Môn Quyên*

La Porte de la méditation.

➤ *Long Hô Quyên*

La Boîte du Tigre et du Dragon.