

Programme 1^{er} et 2^{ème} CAP

➤ Les Positions : « enchainement école »

Les Positions : Nomination en vietnamien

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 en parallèle.
CHAO MA TAN	Position du cheval au galop, entre Duong cung tan et Tieu tan.
DINH TAN :	jambe avant fléchie, jambe arrière tendue. Position du Dragon
PHUNG HOANG TAN :	Position du phénix aux ailes déployer.
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 (Ngoa tan) 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 ngoa tan mais de coté.
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 inversé	
DAO SON	Direct avec une demi-vrille	
HOANH SON	Circulaire	(Le poing crochet)
DIEM SON	Circulaire de bas en haut	(uppercut)
LAO SON	Circulaire extérieur vers intérieur	(Le poing javelot)
BAT SON	Avec le do de la main.	
CHAN SON	Poing fermé	(travail du marteau)
SONG SON	Direct des deux poings	
TAI CHI SON	Comme le Bat son mais sur le coté	(dos de la main)
BACH HAC	Coup de poignet	(travail de la grue ou du phénix)

➤ Les coups de pieds

TRUC CUOC	Coup de pied de face avec le balle du pied
BANG LONG CUOC	Niveau moyen
HOANH CUOC	Circulaire
LUU VAN CUOC	Coup de pied arrière retourné (travail en déplacement)
HAU CUOC	Avec le talon (coup de pied cheval)

Programme 1^{er} et 2^{ème} CAP

➤ Parades (GAT)

GAT TRONG	Intérieur vers extérieur
GAT NGOAI	Extérieur vers intérieur
GAT DUOI	Vers le bas
GAT TREN	Vers le haut
GAT HAU THU	La main du singe

➤ Chiên Luoc (technique de combat)

Traditionnel : 1 à 4 en attaque et à deux *(travail rond et souple)*
Travail à deux « attaque contre attaque

➤ Ciseaux

Ciseaux 1 à 4 travail des ciseaux en song luyên

➤ TU VE (Self Défense)

Techniques : (*4 prises Libre*) *Travail à deux « attaque contre attaque*

➤ Quyêns mains nues

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| ➤ Thien Môn Quyên | La Porte de la méditation |
| Long Hô Quyên | La Boxe du Tigre et du Dragon |

➤ Philosophie de l'école

- Compter en Vietnamien de 1 à 10
- Signification de l'écusson et ses couleurs