

Programme 3^{ème} et 4^{ème} CAP

➤ Les Positions : « enchainement 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 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.
DUONG CUNG TAN	Position de l'archer, 75% du corps sur la jambe arrière, pieds perpendiculaires.
NGOA TAN :	Position du tigre, nhi tan mais la jambe avant est fléchie, genou rentrant.
QUY TAN :	Position de la tortue, jambe avant pliée, et assis sur ça jambe arrière, buste droit.
THIEN DIA TAN :	Comme le (chao ma tan) jambe avant tendu les orteils vers le ciel talon au sol.
KIM KE DOC LAP :	Position du coq d'or.
HO TAN :	Position du tigre, buste droit, jambes fléchies (comme trung binh tan mais plus bas).
DINH TOA TAN :	Position un genou au sol, jambe avant pliée, genou arrière posé au sol, buste droit.
TIEU TAN :	Position du chat, 90% du corps sur la jambe arrière.
DIN HAU TAN :	Position identique que la précédente mais garde inversé (vers l'arrière) ruse du diable.
BAT CUOC TAN :	Position du huit, jambe avant tendue, jambe arrière fortement fléchie genou collé.
TOA TAN :	Position assise, très ramassée, assis sur le talon (xa tan très bas) “ croisé“
TOA TAN HAI :	Position assise, très ramassée, assis sur le sol (xa tan très bas).
HUNG TAN :	Position de l'ours.
TINH TAN	Position de méditation.
TOA HO TAN	Position du tigre assis, les deux genoux posé au sol.

➤ 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)

Programme 3^{ème} et 4^{ème} CAP

➤ 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 jambe tendu (travail en déplacement)
CAU LIEM CUOC	Coup de pied arrière retourné jambe crochet
HAU CUOC	Avec le talon (coup de pied cheval)
VAN LONG BAT CUOC	Coup de pied revers
TAO PHONG CUOC	Extérieur vers intérieur
DAO SON CUOC	Intérieur vers extérieur
LOI CONG CUOC	Intérieur vers extérieur de haut en bas coup de pied marteau.

➤ 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

➤ Les Sabres (cuong dao) Enchaînement sabre "mains nues"

CUONG DAO (CHEM) Définition générale des sabres

CHEM TREN	De haut en bas à 45°
CHEM NGANG	horizontal, paume vers la terre vers l'extérieur
CHEM VONG	horizontal, paume vers le haut, de l'extérieur vers l'intérieur
CHEM SAU	Tranchant entre les jambes, vers l'arrière
CHEM THANG	Tranchant direct, doigts vers le haut
CHEM BO	De haut en bas
CHEM DUONG	Tous sabre avec frappe coté pouce

➤ Chiên Luoc (technique de combat)

Traditionnel : 1 à 6 en attaque et en contre libre et à deux
Travail à deux « attaque contre attaque

(travail rond et souple)

➤ Hô quyên (enchaînement du tigre)

Techniques du tigre : 1 à 6 *Travail à deux « attaque contre attaque*

Programme 3^{ème} et 4^{ème} CAP

➤ Ciseaux

Ciseaux : 1 à 6

Travail à deux « attaque contre attaque

➤ TU VE (Self Défense)

Techniques : (**10 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 |
| ➤ Khai Môn Phung Hô Quyên | L'ouverture de la porte Phung Hô |
| ➤ Luu Hoa Quyên | La fleur de cristal |

➤ Quyên - Vu - Khi (enchaînement arme)

- Truong Côn Môt Bâton enchaînement

➤ Philosophie de l'école

- Réciter les principes de l'école en Vietnamien et Français
Compter en Vietnamien de 1 à 20
Signification de l'écusson et ces couleurs
Historique de l'école