

PROGRAMME 5^{ème} CAP

➤ Les Positions « enchaînement 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 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.
DUONG CUNG TAN :	Position de l'archer : 75% du corps sur la jambe arrière, pieds perpendiculaires.
NGOA TAN :	Position du tigre : <i>Nhi tan</i> mais la jambe avant est fléchie, genou rentrant.
QUY TAN :	Position de la tortue : jambe avant pliée, assis sur la jambe arrière, buste droit.
THIEN DIA TAN :	Comme le <i>Chao ma tan</i> jambe avant tendue, les orteils vers le ciel talon au sol.
KIM KE DOC LAP :	Position du coq d'or.

➤ 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)
LAO SON :	Circulaire extérieur vers intérieur.	(poing javelot)
BAT SON :	Avec le dos 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 côté.	(dos de la main)
BACH HAC :	Coup de poignet.	(travail de la grue ou du phénix)

PROGRAMME 5^{ème} CAP

➤ Les coups de pieds

TRUC CUOC :	Coup de pied de face avec le bol 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).

➤ Gat (parade)

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 (techniques de combat)

Traditionnel 1 à 6, en attaque et en contre libre (travail rond et souple)

➤ Ciseaux

Ciseaux 1 à 6, travail en *Song luyên*.

➤ 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*.

➤ Quyêns armes

- Eventail, épée, bâton