

Programme Ceinture Bleue

➤ Chiên luoc " Techniques de combats "

Chiên Luoc : Ecole Phung Hô 1 à 9 en attaque et en contre libre (*travail souple et rond*)

➤ Hô quyên (Enchaînement du tigre)

Techniques du tigre de 1 à 12 (Approfondissement, perfectionnement et maîtrise)

➤ Cuong Dao

Enchaînement de sabres mains nues à droite et gauche

➤ Phuong Duc

Enchaînement des coudes à droite et gauche, variante Phung Hô

➤ Bai Hô

Travail de la leçon du tigre d'école Phung Hô

➤ Tu Ve (Self défense)

Techniques de self-défense de (12 prises libres)

➤ Ciseaux

Ciseaux : 1 à 12

➤ Quyên mains nue

➤ Bai Quyên Tan	Position D'école Phung Hô	Phung Hô
➤ Thien Môn Quyên	La Porte de la méditation	Han Bai
➤ Long Hô Phung Hô Quyên	La Boxe du Tigre et du Dragon	Phung Hô
➤ Khai Môn Phung Hô Quyên	L'ouverture de la porte Phung Hô	Phung Hô
➤ Luu Hoa Quyên	La Fleur de Cristal	Lam Son

➤ Quyên - Vu - Khi (enchaînement arme)

➤ Truong Côn Môt	Bâton enchaînement Baton Long	Nghia Hô
➤ Tham Kiêm	Epée la voix du cœur	Nghia Hô

➤ Quyên Tho (respiratoires)

➤ Cửu Thủ	Les 9 techniques de mains	Viêt Tài Chi
-----------	---------------------------	--------------

➤ 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 ses couleurs
- Historique de l'école Phung Hô