Ceinture Bleue 2eme Câp à Bleue 3eme Câp

KY THUAT CAN BAN = TECHNIQUES DE BASE

TAN (= POSITION)	DAM (=coup de poing)	DA (=coup de pied)	GAT (=blocage)	CHEM (=sabre de main)	CHO (=coude)	GOI (=genou)	BAT (=revers)
Lập Tấn	dam thang 1 (poing direct)	da hât 1 (pied lancé 1)	gat 1	chem 1	cho 1	goi 1	bat 1
Liên Hoa Tấn	dam moc 1 (poing circulaire)	da hât 2 (pied lancé 2)	gat 2	chem 2	cho 2	goi 2	bat 2
Trung Bình Tấn	dam lao 1 (poing de lance)	da thang 1 (pied direct)	gạt 3	chém 3	chỏ 3	gối 3	bật 3
Đinh Tấn	dam muc 1 (poing crochet)	da canh (pied tranchant)	gạt 4	chém 4	chỏ 4	gối 4	bật 4
Chảo Mã Tấn	dam thâp (poing bas)	da tạt (pied circulaire)					
Độc Hành Thiên Lý Tấn	dam tu do (poing libre)	đá đạp (pied latéral)					
Thái Âm Tấn		đá đạp sau (pied latéral arrière)					
Tọa Tấn		Đá Móc Trước (pied crochet avant)					
Xà Tấn 1		Đá Móc Sau (pied crochet arrière)					
Xà Tấn 2		Đá Bay Thẳng (phi cước) (direct sauté)					
Hổ Tấn							
Hạc Tấn							

CHIEN LUOC = COMBINAISON
11 à 15

DON CHAN = CISEAUX
5 à 6

QUYEN
Thập Tự Quyền

SONG LUYEN = ENCHAINEMENT A 2
Song Luyện Vật 1

PHAN DON DAO = CONTRE ATTAQUE COUTEAU
1 à 6

PHAN DON = CONTRE ATTAQUE
contre attaques du niveau 2
Phản Đấm Thẳng : Phải, Trái (Droite – Gauche)
Phản Đấm Móc : Phải, Trái
Phản Đấm Lao : Phải, Trái
Phản Đấm Hai Tay : 1, 2
Phản Đá Thẳng : Phải, Trái
Phản Đá Tạt : Phải, Trái
Phản Đá Canh : Phải, Trái
Phản Đá Dap : Phải, Trái

KHOA GO = CLE
clés et dégagements du niveau 2
1. Khoá Tay Dắt Số 1 – Clé au bras N° 1
2. Khoá Tay Dắt Số 2 (Song Luyện 2) – Clé au bras N°2
3. Hai Tay Nắm 2 Tay Trước 1 – Saisie des deux mains de face N° 1
4. Hai Tay Nắm 2 Tay Trước 2 (Song Luyện 2) – Saisie des deux mains de face N°2
5. Hai Tay Nắm 2 Tay Sau 1 (Song Luyện 2) – Saisie des deux mains par derrière N°1
6. Hai Tay Nắm 2 Tay Sau 2 – Saisie des deux mains par derrière N° 2
7. Khoá Sau Vòng Gáy 2 (Song Luyện 2) - double prise d'épaule arrière (double Nelson) N°2
8. Số Đạp Bụng 3 (Song Luyện 2, 3) - Projection par-dessus à l'aide du pied N°3

LAN LON = CHUTE, ROULADE
Roulade avant = lon lan vai 1
Roulade arrière = lon ngua
Chute en arrière = te ngua
Chute en avant = te xap
Chute en avant et sur place en hauteur
Roulade avant avec obstacle L=1 pers. / H=1 m
Saut de main -Chong tay Lon dung
Chute latérale : gauche/droite = Te ngang : phai/trai