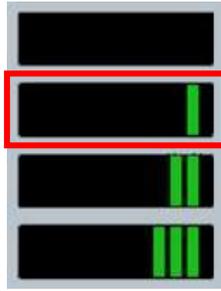
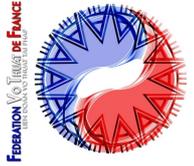




Club de VO THUAT de GENTILLY



CYCLE NOIR

2ème cap - 1 dang

POSITIONS :

- 1^{ère} – Position Moyenne
- 2^{ème} – Position Tireur à l'Arc
- 3^{ème} – Position Forte
- 4^{ème} – Position Cheval
- 5^{ème} – Position Forte vers l'arrière

PARADES :

- 1^{ère} – Blocage moyen vers l'extérieur
- 2^{ème} – Blocage moyen vers l'intérieur
- 3^{ème} – Blocage bas vers l'extérieur
- 4^{ème} – Blocage bas vers l'intérieur
- 5^{ème} – Blocage haut

COUPS DE POINGS :

- 1^{er} – Coup de poing direct
- 2^{ème} – Coup de poing en crochet
- 3^{ème} – Coup de poing circulaire
- 4^{ème} – Revers de poing vers l'extérieur
- 5^{ème} – Revers de poing vers le bas

ATTAQUES DE JAMBES :

- 1^{er} – Coup de genou direct
- 2^{ème} – Coup de genou circulaire
- 3^{ème} – Coup de pied direct
- 4^{ème} – Balayage intérieur niveau haut
- 5^{ème} – Balayage intérieur niveau bas

ROULADES :

- 1^{er} – Roulade faciale vers l'avant
- 2^{ème} – Roulade faciale vers l'arrière
- 3^{ème} – Roulade de combat vers l'avant
- 4^{ème} – Roulade de combat vers l'arrière
- 5^{ème} – Roulade du corps allongé au sol

BÂTON COURT :

- 1^{er} – Attaques directes
- 2^{ème} – Attaques latérales
- 3^{ème} – Blocages moyens
- 4^{ème} – Blocages hauts

Demi-Tour :

Demi-tour des positions exécuté sur place

QUYENS :

TIEU LONG QUYEN

(Quyén du petit dragon)

QYEN DEMANDE PENDANT LE PASSAGE DE GRADE AU DELA DE 10 ANS