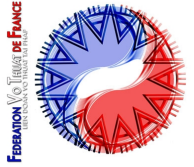




## Club de VO THUAT de GENTILLY



# CYCLE NOIR

## 2ème cap - 1 dang

### POSITIONS :

- 1<sup>ère</sup> – Position Moyenne
- 2<sup>ème</sup> – Position Tireur à l'Arc
- 3<sup>ème</sup> – Position Forte
- 4<sup>ème</sup> – Position Cheval
- 5<sup>ème</sup> – Position Forte vers l'arrière

### PARADES :

- 1<sup>ère</sup> – Blocage moyen vers l'extérieur
- 2<sup>ème</sup> – Blocage moyen vers l'intérieur
- 3<sup>ème</sup> – Blocage bas vers l'extérieur
- 4<sup>ème</sup> – Blocage bas vers l'intérieur
- 5<sup>ème</sup> – Blocage haut

### COUPS DE POINGS :

- 1<sup>er</sup> – Coup de poing direct
- 2<sup>ème</sup> – Coup de poing en crochet
- 3<sup>ème</sup> – Coup de poing circulaire
- 4<sup>ème</sup> – Revers de poing vers l'extérieur
- 5<sup>ème</sup> – Revers de poing vers le bas

### ATTAQUES DE JAMBES :

- 1<sup>er</sup> – Coup de genou direct
- 2<sup>ème</sup> – Coup de genou circulaire
- 3<sup>ème</sup> – Coup de pied direct
- 4<sup>ème</sup> – Balayage intérieur niveau haut
- 5<sup>ème</sup> – Balayage intérieur niveau bas

### ROULADES :

- 1<sup>er</sup> – Roulade faciale vers l'avant
- 2<sup>ème</sup> – Roulade faciale vers l'arrière
- 3<sup>ème</sup> – Roulade de combat vers l'avant
- 4<sup>ème</sup> – Roulade de combat vers l'arrière
- 5<sup>ème</sup> – Roulade du corps allongé au sol

### BÂTON COURT :

- 1<sup>er</sup> – Attaques directes
- 2<sup>ème</sup> – Attaques latérales
- 3<sup>ème</sup> – Blocages moyens
- 4<sup>ème</sup> – 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**