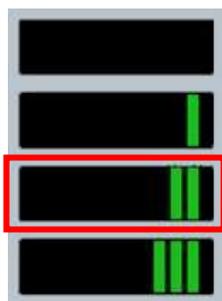
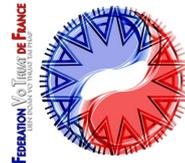




Club de VO THUAT de GENTILLY



CYCLE NOIR

3ème cap - 2 dang

(avec déplacement en avant et en reculant)

POSITIONS :

Les 5 positions du 2ème cap
+

- 1^{ère} – Position Fixe
- 2^{ème} – Position Préparative
- 3^{ème} – Position Défensive

PARADES :

Les 5 parades du 2ème cap
+

- 1^{ère} – Blocage en croix en haut
- 2^{ème} – Blocage en croix en bas
- 3^{ème} – Blocage en marteau de fer descendant

COUPS DE POINGS :

Les 5 coups de poings du 2ème cap
+

- 1^{er} – Revers de poing vers l'avant
- 2^{ème} – Revers de poing vers l'intérieur
- 3^{ème} – Revers de poing vers le haut

ATTAQUES DE JAMBES :

Les 5 attaques de jambes du 2ème cap
+

- 1^{er} – Coup de genou remontant
- 2^{ème} – Coup de genou remontant oblique
- 3^{ème} – Coup de pied circulaire moyen
- 4^{ème} – Coup de pied chassé moyen

ROULADES :

Les 5 roulades du 2ème cap
exécutées en Hauteur et en Longueur
+

Combinaison et enchaînement de 4 roulades de Base avec retour en garde

COUDES :

- 1^{er} – Coup de coude remontant
- 2^{ème} – Coup de coude circulaire
- 3^{ème} – Coup de coude descendant
- 4^{ème} – Coup de coude latéral
- 5^{ème} – Coup de coude circulaire bas
- 6^{ème} – Revers de coude circulaire
- 7^{ème} – Coup de coude plongeant
- 8^{ème} – Coup de coude vers l'arrière

PAUMES :

- 1^{ère} – Paume directe
- 2^{ème} – Paume circulaire
- 3^{ème} – Paume remontante
- 4^{ème} – Paume descendante
- 5^{ème} – Paume oblique remontante
- 6^{ème} – Paume oblique descendante

BÂTON COURT :

- 1^{er} – Attaques pics directs
- 2^{ème} – Blocages obliques
- 3^{ème} – Blocages à une main

QUYENS :

TRUONG SINH QUYEN MOT
(TRUONG SINH BACH QUYEN)
(Quyén de la longue vie blanche)