

CYCLE NOIR

4ème cap - 3 dang

(avec déplacement en avant et en reculant)

POSITIONS :

Les 8 positions du 3ème cap

+

- 1^{ère} – Position du serpent
- 2^{ème} – Position du serpent en avançant
- 3^{ème} – Position du serpent en reculant

3 coups de pied direct (haut, moyen, bas)

3 coups de pied chassé (haut, moyen, bas)

3 coups de pied circulaire (haut, moyen, bas)

PARADES :

Les 8 parades du 3ème cap

+

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

ROULADES :

Les roulades, combinaison et enchaînement du 3ème cap exécutées en Hauteur et en Longueur.

+

Une ou plusieurs roulades de base avec retour en garde debout : enchaînement et combinaisons des techniques de base (positions, parades, attaques de poings et jambes)

+

COUPS DE POINGS :

Les 8 coups de poings du 3ème cap

+

- 1^{er} – Marteau de fer vers l'extérieur
- 2^{ème} – Marteau de fer vers l'intérieur
- 3^{ème} – Marteau de fer vers l'avant
- 4^{ème} – Marteau de fer vers le bas

1^{ère} - Chute Avant

2^{ème} – Chute Arrière

COUDES :

Les 8 attaques de coudes du 3ème cap

+

- 1^{er} – Revers de coude vers l'arrière descendant
- 2^{ème} – Revers de coude vers l'arrière oblique descendant
- 3^{ème} – Revers de coude vers l'arrière au plexus
- 4^{ème} – Revers de coude l'arrière remontant
- 5^{ème} – Revers de coude vers l'arrière oblique remontant

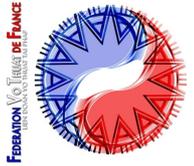
ATTAQUES DE JAMBES :

Les 9 attaques de jambes du 3ème cap

+

- 1^{er} – Coup de pied direct remontant
- 2^{ème} – Balayage vers l'avant
- 3^{ème} – Balayage en crochet
- 4^{ème} – Balayage avec tibias

+



PAUMES :

**Les 6 attaques de paumes du 3ème cap
+**

- 1^{ère} – Double paumes directe
- 2^{ème} – Double paumes circulaire
- 3^{ème} – Double paumes remontante
- 4^{ème} – Double paumes descendante
- 5^{ème} – Double paumes obliques remontante
- 6^{ème} – Double paumes obliques descendante

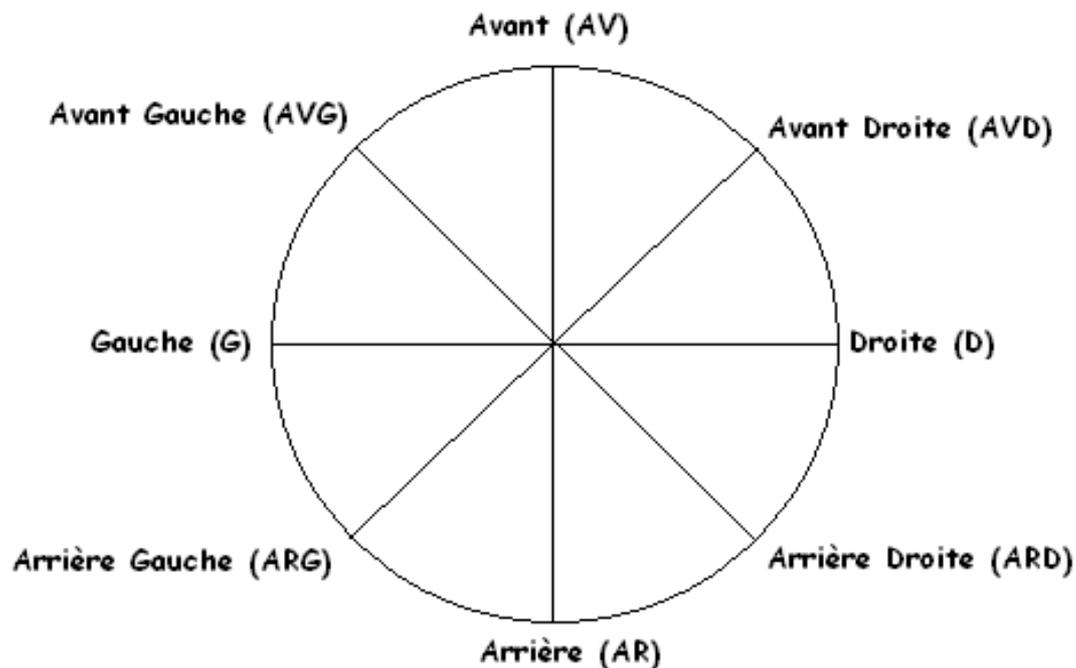
ESQUIVES :

Esquive avec déplacement des jambes

- 1^{ère} – Esquive en reculant
- 2^{ème} – Esquive en reculant à droite ou à gauche
- 3^{ème} – Esquive de côté à droite ou à gauche
- 4^{ème} – Esquive vers l'avant à droite ou à gauche
- 5^{ème} – Esquive vers l'avant

BÂTON COURT :

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



QUYEN :

TRUONG SINH QUYEN HAI
(TRUONG SINH HONG QUYEN)
(Quyên de la longue vie rouge)