

# CYCLE NOIR

## 4ème cap - 3 dang

(avec déplacement en avant et en reculant)

### POSITIONS :

#### Les 8 positions du 3ème cap

+

- 1<sup>ère</sup> – Position du serpent
- 2<sup>ème</sup> – Position du serpent en avançant
- 3<sup>ème</sup> – 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<sup>ère</sup> – Blocage circulaire haut vers l'extérieur
- 2<sup>ème</sup> – Blocage circulaire haut vers l'intérieur
- 3<sup>ème</sup> – Blocage circulaire bas vers l'extérieur
- 4<sup>ème</sup> – 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<sup>er</sup> – Marteau de fer vers l'extérieur
- 2<sup>ème</sup> – Marteau de fer vers l'intérieur
- 3<sup>ème</sup> – Marteau de fer vers l'avant
- 4<sup>ème</sup> – Marteau de fer vers le bas

1<sup>ère</sup> - Chute Avant

2<sup>ème</sup> – Chute Arrière

### COUDES :

#### Les 8 attaques de coudes du 3ème cap

+

- 1<sup>er</sup> – Revers de coude vers l'arrière descendant
- 2<sup>ème</sup> – Revers de coude vers l'arrière oblique descendant
- 3<sup>ème</sup> – Revers de coude vers l'arrière au plexus
- 4<sup>ème</sup> – Revers de coude l'arrière remontant
- 5<sup>ème</sup> – Revers de coude vers l'arrière oblique remontant

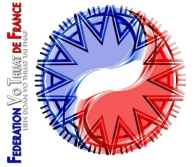
### ATTAQUES DE JAMBES :

#### Les 9 attaques de jambes du 3ème cap

+

- 1<sup>er</sup> – Coup de pied direct remontant
- 2<sup>ème</sup> – Balayage vers l'avant
- 3<sup>ème</sup> – Balayage en crochet
- 4<sup>ème</sup> – Balayage avec tibias

+



**PAUMES :**

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

- 1<sup>ère</sup> – Double paumes directe
- 2<sup>ème</sup> – Double paumes circulaire
- 3<sup>ème</sup> – Double paumes remontante
- 4<sup>ème</sup> – Double paumes descendante
- 5<sup>ème</sup> – Double paumes obliques remontante
- 6<sup>ème</sup> – Double paumes obliques descendante

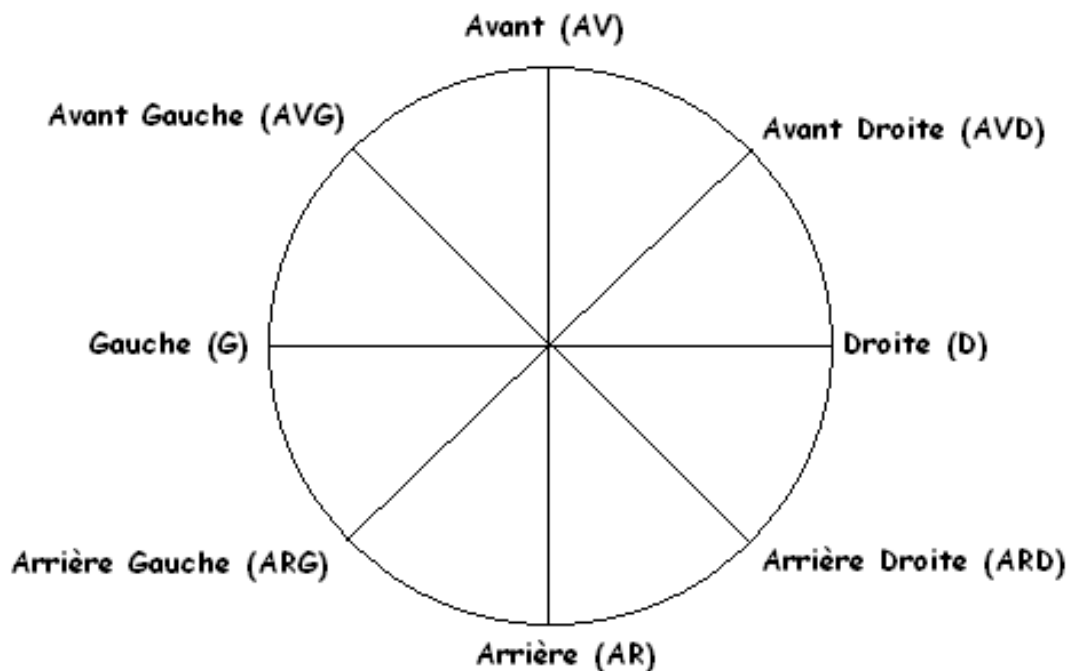
**ESQUIVES :**

**Esquive avec déplacement des jambes**

- 1<sup>ère</sup> – Esquive en reculant
- 2<sup>ème</sup> – Esquive en reculant à droite ou à gauche
- 3<sup>ème</sup> – Esquive de côté à droite ou à gauche
- 4<sup>ème</sup> – Esquive vers l'avant à droite ou à gauche
- 5<sup>ème</sup> – Esquive vers l'avant

**BÂTON COURT :**

- 1<sup>er</sup> – Attaques pics directs hauts
- 2<sup>ème</sup> – Blocages bas
- 3<sup>ème</sup> – Attaques à une main



**QUYEN :**

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