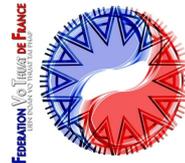


CYCLE VERT

5ème cap



**(avec déplacement en avant et en reculant,
avec changement de direction et combinaison des techniques)**

POSITIONS :

Les 11 positions du 4ème cap

+

1^{ère} – Position du tigre

2^{ème} – Position du coq d'or

+ Déplacement en U et en CARRE

1^{er} – Coup de pied circulaire oblique remontant

2^{ème} – Coup de pied circulaire oblique descendant

3^{ème} – Revers de pied circulaire

4^{ème} – Revers de pied fouetté

5^{ème} – Revers de pied oblique remontant

PARADES :

Les 12 parades du 4ème cap

+

1^{ère} – Blocage ciel et terre

2^{ème} – Blocage double moyen intérieur et bas extérieur

3^{ème} – Blocage double moyen extérieur et bas intérieur

4^{ème} – Blocage double moyen et bas opposé

ROULADES :

Les roulades, combinaison et enchaînement du 4ème cap exécutées avec des enchaînements et combinaisons des techniques (positions, parades, attaques de poings et jambes, demi-tour...)

+

Chutes Latérales (gauche et droite)

COUPS DE POINGS :

Les 12 coups de poings du 4ème cap

+

1^{er} – Revers de poing oblique descendant

2^{ème} – Revers de poing oblique remontant

3^{ème} – Double coup de poing direct

4^{ème} – Double coup de poing circulaire

5^{ème} – Double coup de poing en crochet

COUDES :

Les 13 attaques de coudes du 4ème cap sont combinées avec des attaques de jambes, positions et demi-tour, etc...

+

1^{er} – Revers de coude retourné

2^{ème} – Coup de coude retourné au plexus

3^{ème} – Double coup de coude latéral remontant

4^{ème} – Double coup de coude remontant vers l'avant et vers l'arrière

5^{ème} – Double coup de coude circulaire vers l'avant et revers circulaire arrière

6^{ème} – Double coup de coude circulaire oblique remontant avant et revers de coude oblique descendant vers l'arrière



PAUMES :

Les 12 attaques de paumes du 4ème cap sont combinées avec les esquives, positions, sauts, parades, attaques de jambes, roulades, etc...

ESQUIVES :

Les 5 esquives du 4ème cap

+

Esquives de la tête :

- 1^{er} – en position d'attente
- 2^{ème} – en position de combat
- 3^{ème} – au sol allongé sur le dos

+

Esquives du tronc :

- 1^{er} – en position d'attente
- 2^{ème} – en position de combat
- 3^{ème} – au sol allongé sur le dos

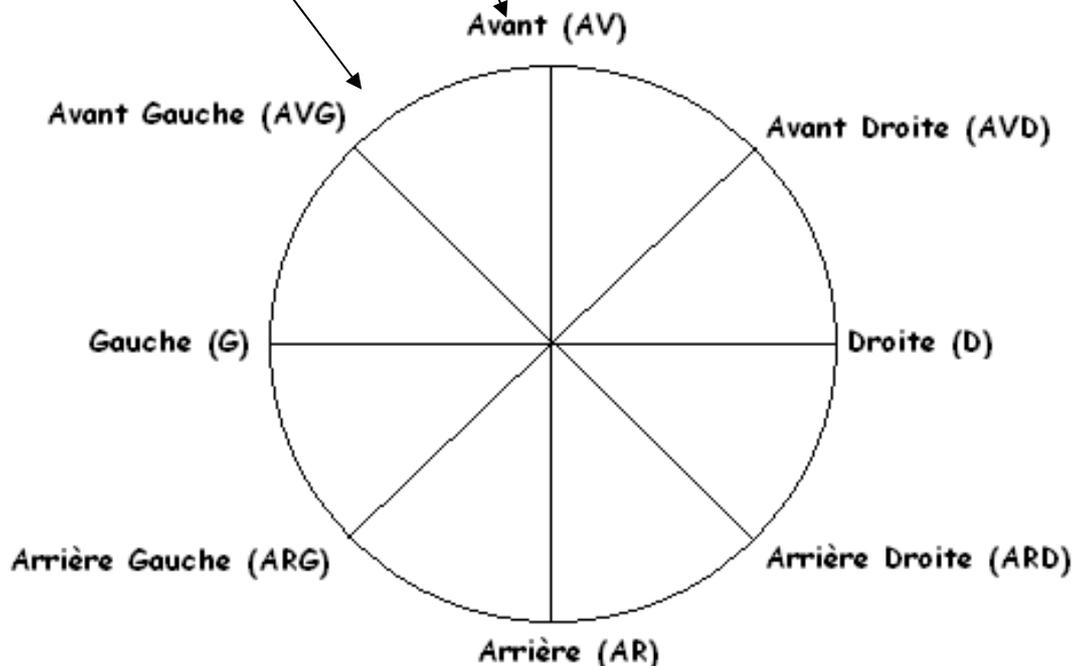
SAUTS :

Les sauts sont à effectuer en position d'attente ou de combat, avec demi-tour et changement de direction

- 1^{ère} – Saut du crapaud
- 2^{ème} – Saut du crapaud vers l'avant
- 3^{ème} – Saut du crapaud vers l'arrière
- 4^{ème} – Saut du crapaud sur le côté droit ou gauche
- 5^{ème} – Saut du crapaud vers l'avant en haut
- 6^{ème} – Saut du crapaud vers l'avant en longueur

Techniques avancées bâton court

+



QUYENS :

THANG LONG QUYEN MOT

(Quyên de l'ascension du dragon)

THAO OFFICIEL AMV:

Lão Hồ Thượng Sơn

(Le vieux tigre qui gravit la montagne)

SABRE :

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