

Môn Phái Minh Long

PROGRAMME TECHNIQUE NIVEAU CEINTURE BLEUE du 1^{er} au 5^{ème} CAP

MODULE 1 : TECHNIQUES DE BASE

A : POSITIONS

A1 - Positions hautes :

- Lap tan (*Attente*)*
- Chuan bi tan (*Etre prêt*)
- Lien hoa tan (*La fleur de lotus*)
- Doc han vu tan (*La marche solitaire*)*

A2 - Positions moyennes :

- Dinh tan (*Position forte, ancrée*)*
- Trung binh tan (*Position moyenne du cavalier*)*
- Chao ma tan (*La marche du cheval*)

B : TECHNIQUES DE BRAS ET DE JAMBES

B1- Les poings :

- Manh cong thoi son (*Travail en force pour frapper la montagne*)*
- Manh cong di son (*Travail en force pour déplacer la montagne*)

B2 - Les paumes :

- Manh cong doc chuong (*Travail en force avec une seule main*)*
- Song long than chuong (*Deux paumes du dragon frappent le génie*)

B3 - Les tranchants :

- Cuong dao tram xa (*Le couteau dur coupe le serpent*)*
- Cuong dao tram thach (*Le couteau dur coupe le rocher*)

B4 - Les piques :

- Doc chi cuong duong (*La puissance d'un seul doigt*)*
- Song chi thu chau (*Les deux doigts piquent les perles*)

B5 - Les coudes :

- Phuong duc an long (*L'aile du phénix arrête le dragon*)*
- Phuong duc bat ho (*L'aile du phénix abat le tigre*)

B6 - Les blocages :

- La han phan quyen (*Le moine bloque l'attaque*)*
- La han khai mon (*Le moine ouvre la porte*)
- Kim bao dao quyen (*La panthère de métal inverse la patte*)*
- Moc quan phan tien (*Le bouclier détourne la flèche*)

B7 - Les jambes :

- Doc tieu cuoc (*Une jambe vers l'avant*)*
- Hoanh phong cuoc (*Le pied du vent tournoyant*)*
- Bang long cuoc (*La frappe du dragon*)
- Truc cuoc (*Le plat du pied*)

Môn Phái Minh Long

B8 - Les chutes :

- Nhao lan cuoc (*En avant*)*
- Nhao lan sau (*En arrière*)

MODULE 2 : ENCHAINEMENTS SEUL

A - LECON :

- **Minh Long nhap mon quyen** (*La porte d'entrée de l'école Minh Long*)*

B - RESPIRATION :

- Les premières techniques de respiration après un effort*

C - ARME :

- Les premiers maniements avec le bâton long et le sabre dragon*

MODULE 3 : TRAVAIL AVEC PARTENAIRE

A – SELF DEFENSE :

- Contre une saisie au poignet*
- Contre un étranglement avec une main*

B – PROJECTIONS :

- Contre une attaque de coup de poing direct*
- Contre une attaque de coup de pied circulaire*

C – BALAYAGES :

- Thu phong tao cuoc (*La jambe frappe comme le vent*) en attaque*

D – ENCHAINEMENTS A DEUX :

- **Bai quyen va doi luyen mot** (*Premier enchainement à deux*)*

E – APPLICATION DE LA LECON :

- Les deux techniques fondamentales du Nhap mon quyen*

F - COMBAT :

- Combler le vide*, travail libre

MODULE 4 : THEORIE ET PHILOSOPHIE

A – SIGNIFICATION DU SALUT : Bai lê et Bai to*

B – COMMENT PLIER SA TENUE : Vo-Phuc avec la ceinture*

C – LES GRADES DE BASE DANS L'ECOLE MINH LONG : de la ceinture noire à la ceinture blanche*

*obligatoire pour le passage de grade



Janvier 2019

