

Môn Phái Minh Long

PROGRAMME TECHNIQUE NIVEAU CEINTURE BLEUE 2 CAP JAUNE du 5^{ème} CAP au 7^{ème} CAP

MODULE 1 : TECHNIQUES DE BASE

A : POSITIONS

A1 - Positions hautes :

- Hac tan (*La grue*)*
- Hanh tan (*La marche*)

A2 - Positions moyennes :

- Xa tan (*Le serpent*)*
- Tieu tan (*Le chat*)

A3 - Positions basses :

- Nhi tan (*Basse*)*
- Long ma tan (*Le cheval dragon*)

B : TECHNIQUES DE BRAS ET DE JAMBES

B1- Les poings :

- Manh cong hoang son (*Travail en force pour contourner la montagne*)*
- Manh cong dao son (*Travail en force pour renverser la montagne*)
- Thoi son ung trao (*Frapper la montagne avec la patte de l'aigle*)

B2 - Les paumes :

- Nguong chuong (*La main vers le haut*)
- Ha doc chuong (*La main vers le bas*)*

B3 - Les tranchants :

- Cuong dao phat moc (*Le couteau dur coupe le bois*)*
- Cuong dao khai vi (*Le couteau dur fait le vide*)

B4 - Les piques :

- Tam chi than ung (*Les trois serres de l'aigle*)*
- Tu chi lieu diep (*Les quatre doigts en feuille de saule*)

B5 - Les coudes :

- Phuong duc hoang phong (*L'aile du phénix comme le vent tournoyant*)*
- Phuong duc loan dai (*L'aile du phénix vers le ciel*)

B6 - Les blocages :

- Loi cong ha chuong (*Les mains s'abattent vers le sol*)*
- Than thong thuong chuong (*Les mains magiques vers le ciel*)

B7 - Les jambes :

- Hau cuoc (*Une jambe vers l'arrière*)*
- Dao son cuoc (*Contourner la montagne*)*
- Thiet tieu cuoc (*La frappe avec le talon d'acier*)
- Luu van cuoc (*La jambe comme les nuages flottants*)

Môn Phái Minh Long

B8 - Les chutes :

- Te trước (Tomber en avant)*
- Te sau (Tomber en arrière)

MODULE 2 : ENCHAINEMENTS SEUL

A - LECON :

- **Ho thu quyên** (Le bouclier du tigre)*

B - RESPIRATION :

- Les premières techniques de respiration après un effort*

C - ARME :

- Les croisements avec le bâton long et le sabre dragon*

MODULE 3 : TRAVAIL AVEC PARTENAIRE

A – SELF DEFENSE :

- Contre une saisie arrière du corps et des bras*
- Contre une saisie à l'épaule*

B – PROJECTIONS :

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

C – BALAYAGES :

- Ho vi tao dia cuoc (La queue du tigre balaie la terre) en contre*

D – ENCHAINEMENTS A DEUX :

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

E – APPLICATION DE LA LECON :

- Les deux techniques fondamentales du Ho thu quyên*

F - COMBAT :

- Enchainements avec fermeture en fin d'action*, travail libre

MODULE 4 : THEORIE ET PHILOSOPHIE

A – GENERALITES SUR LES ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS : Les origines *

B – GENERALITES SUR LE MINH LONG : Les origines *

*obligatoire pour le passage de grade



Janvier 2019

