

# Môn Phái Minh Long

## PROGRAMME TECHNIQUE NIVEAU CEINTURE JAUNE du 7<sup>ème</sup> CAP au 9<sup>ème</sup> CAP

### MODULE 1 : TECHNIQUES DE BASE

#### A : POSITIONS

##### A1 - Positions hautes :

- Doc han tien ly tan (*La marche en milieu céleste*)\*
- Dai bang tan (*L'aigle*)

##### A2 - Positions moyennes :

- Am duong tan (*Le positif et le négatif*)\*

##### A3 - Positions basses :

- Quy tan (*A genoux*)\*
- Ho tan (*Le tigre*)

#### B : TECHNIQUES DE BRAS ET DE JAMBES

##### B1- Les poings :

- Binh phong bat quyen (*La boxe contre le vent*)\*
- Manh cong bat son (*Travailler en force pour aplatisir la montagne*)

##### B2 - Les paumes :

- Binh phong doc chuong (*La main s'oppose au vent*)
- Am duong song chuong (*La main en positif et négatif*)\*

##### B3 - Les tranchants :

- Cuong dao lia canh (*Le couteau dur arrache l'herbe*)\*
- Cuong dao diet khi (*Les couteaux frappent pour détruire*)

##### B4 - Les piques :

- Ngu chi thau dao (*Les 5 doigts attrapent le poisson*)\*
- Hau nhi thau dao (*Le singe cueille les fruits*)

##### B5 - Les coudes :

- Phuong duc kim chung (*L'aile du phénix frappe la cloche*)\*
- Phuong duc bat phong (*L'aile du phénix abat le vent*)

##### B6 - Les blocages :

- Diem thu thuy quyen (*Le bras se reflète dans l'eau*)\*
- Can luc the (*Les bras s'opposent en force*)

##### B7 - Les jambes :

- Loi phong cuoc (*Le vent s'abat sur la terre*)\*
- Long than cuoc (*L'envol du dragon*)\*
- Doc cuoc chan ho (*La jambe frappe le tigre*)

# Môn Phái Minh Long

## B8 - Les chutes :

- Te truooc (*Tomber en avant*)\* avec un obstacle en hauteur

## MODULE 2 : ENCHAINEMENTS SEUL

### A - LECON :

- Long Su quyên (*Le dragon suprême*)\*

### B - RESPIRATION :

- Respiration avec prise de force dans les bras\*

### C - ARME :

- Les trois premières formes de frappe au bâton long (en force, rapide et souple)\*

## MODULE 3 : TRAVAIL AVEC PARTENAIRE

### A – SELF DEFENSE :

- Contre une attaque de poing circulaire au visage \*
- Contre une saisie arrière du col \*

### B – PROJECTIONS :

- Contre une attaque de coup de pied latéral\*

### C – BALAYAGES :

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

### D – ENCHAINEMENTS A DEUX :

- Bai quyên va doi quyên hai (*Deuxième enchaînement à deux*) - première partie\*

### E – APPLICATION DE LA LECON :

- Les deux techniques fondamentales du Long Su quyên\*

### F - COMBAT :

- Les trois gardes de bases en protection et en attaque\*, travail libre

## MODULE 4 : THEORIE ET PHILOSOPHIE

### PRINCIPES DU AM DUONG DAO : Principes de base \*



\*obligatoire pour le passage de grade

Avril 2019

