

CHIEN-LUOC-DE 1 A 10

- 01/-- Dinh-tan gauche suivi de chêm-mot gauche, puis ramener la main gauche en protection, et frapper Dam-thap droit. Descendre en Xa-tan- hai puis saisir l'adversaire avec la main gauche et frapper en avançant Chô-môt.
- 02/-- Dinh-tan gauche suivi de Dam-thang gauche, et Chêm-quêt à droite.
L'adversaire fait la 4ème technique de tombée.
- 03/-- Dinh-tan gauche. Sur place gat-môt gauche, puis avancer en dinh-tan droit et Dam-moc à droite, revenir sur la position avec retour Dam-bat-môt suivi de Chêm-quêt à gauche.
- 04/-- Dinh-tan gauche. 1er déplacement à 45° à droite et Da-dap gauche niveau cotes, 2ème déplacement vers la droite à 45° et Da-dap gauche niveau cotes. Puis avancer et frapper Da-dap droit avec jambe arrière+ protection.
- 05/-- Dinh-tan gauche, puis Da-canh à droite avec protection et Dam-thap droit, ensuite avancer en Xa-tan-mot, et frapper dam-bat-hai droit, avec main gauche en protection.
- 06/-- Dinh-tan gauche. Sur place Chem-haï à gauche, avancer en dinh-tan droit et chem-haï à droite puis en position latérale T.B.T. frapper dam-thang gauche, et sur la position dinh-tan gauche frapper Da-dap droit (avec jambe arrière) + protection.
- 07/-- Dinh-tan gauche et blocage avec les deux mains parallèles. Puis mouvement de recul, et avancer en dinh-tan droit suivi de Chô-bon droit au visage et Chêm à hauteur des cotes avec main gauche.
(LES BRAS SUIVENT LE MOUVEMENT DE REcul.)
- 08/-- Dinh-tan gauche, puis Da-tat bas avec jambe droite suivi dans le même temps de Da-dap à droite au niveau ceinture. Avancer en frappant Da-tat à gauche.
- 09/-- Dinh-tan gauche et sur place frapper Da-dap à gauche à 45/, puis Da-tat à droite et rester en dinh-tan droit Pour finir faire Da-dap -sau à gauche.
- 10/-- Dinh-tan gauche et Dam-thang gauche. Position Dinh-tan droit et dam-lao à droite, puis dinh-tan gauche et dam-muc gauche, suivi de dinh-tan droit et Dam-moc à droite, retour sur la position et dam-bat-bôn à droite. Ensuite pivoter vers la gauche en dinh-tan et frapper Chô-bon à gauche.
(CE CHIEN -LUOC SE FAIT EN POSITION CHAO-MA-TAN DANS LE QUYEN.)

CES 10 CHIEN-LUOC FORMENT LE THAP-TU-QUYEN.

CHIEN-LUOC DE 11 à 20

- 11/-- Position dinh-tan gauche,et dam-thang gauche suivi de Da-dap-sau droit.Puis dinh-tan droit avec dam-thang droit, suivi de Da-dap-sau gauche
- 12/-- Position dinh-tan gauche,puis Da-tat droit suivi d'une technique de Chem-môt arrière gauche avec main droite en protection, et retour avec Chem-môt à droite et main gauche en protection.Ensuite Da-tat gauche . Mêmes techniques de l'autre coté.
- 13/-- Position dinh-tan gauche,puis Da-tat droit suivi de Da-moc-sau gauche,ensuite Da-tat gauche et Da-moc-sau droit.
- 14/-- Position dinh-tan gauche,suivi de dam-thang gauche et retour dam-bat-bon avec protection sous l'aisselle gauche avec main droite.En pivotant vers la droite en dinh-tan droit frapper Chô-hai,et en pivotant vers la gauche frapper Chô-hai gauche (ou Chô-bon)
Mêmes techniques de l'autre coté.
- 15/-- Position dinh-tan gauche,suivi de Dam-thap à droite puis en avançant en dinh-tan droit frapper Dam-moc droit,revénir sur la position avec retour en dam-bat-môt,avancer en dinh-tan gauche et Dam-muc droit suivi de Chem-Da à droite.
Mêmes techniques de l'autre coté.
- 16/-- Position dinh-tan gauche et bloquer sur place la cheville de l'adversaire, suivi de dam-bat-bay , puis Da-thang droit suivi de Dam-thang droit.Avançant en Xa-tan-môt frapper Dam-moc droit et retour en Chô-bon.
Mêmes techniques de l'autre coté.
- 17/-- Dinh-tan gauche, et Dam-thang gauche, avancer en dinh-tan droit et Dam-muc gauche puis Chaô-ma-tan gauche et Dam-thang droit à 45° , ensuite Chêm-quêt à droite avec protection. Mêmes techniques de l'autre coté.
- 18/-- Dinh-tan gauche, et Dam-thang gauche.Position T.B.T. jambe droite devant, suivi d'une technique de coude au niveau des cotes flottantes +protection, puis glissade en dinh-tan droit frapper Chô-bon au visage.En pivotant vers la gauche en position Chao-ma-tan G. frapper Chô-hai. Mêmes techniques de l'autre coté.
- 19/-- Dinh-tan gauche.Avançant en dinh-tan droit et Chô-môt droit , en avançant en dinh-tan gauche Chô-nam G. et protection sous l'aisselle avec main droite, pivoter en Chaô-ma-tan droit suivi de Chô-hai droit et Da-dap-sau droit.
Mêmes techniques de l'autre coté.
- 20/-- Dinh-tan gauche,suivi de la position Lien-hôa-tan et blocage avec les deux bras, puis en avançant sur dinh-tan droit frapper Chem-môt à droite suivi de Da-dap-sau gauche et Chem-sau,puis Chêm-quêt à droite , pour finir en dinh-tan droit avec chô-ba .D.
Mêmes techniques de l'autre coté.

CHIEN-LUOC- DE 21 A 30

- 21/ --Dinh-tan gauche,sur place Dam-thang gauche et droit.En avançant en dinh-tan droit frapper Dam-moc droit et retour Dam-bat-môt.Sur dinh-tan gauche ,Da-thang gauche suivi de Dam-thang gauche avec retour Dam-bat-hai avec protection sous l'aisselle,pour finir Chô-Môt sur dinh-tan droit.
- 22/-- Dinh-tan gauche,et sur place Chêm-hai à droite et gauche,suivi de Dam-thang droit,puis Da-dap droit avec dam-lao droit,retour Dam-bat-hai. Ensuite sur dinh-tan gauche frapper dam-muc gauche suivi de dinh-tan droit avec coup de genou droit et Chô-hai derrière la nuque.+ main gauche en protection
- 23/-- Da-thang gauche jambe avant,puis da-tat droit avec Chêm-Hai gauche et chô-ba droit.Ensuite position T.B.T. avec dam-muc gauche,puis chêm-quêt à gauche, et dam-muc à droite.Pour finir faire le même mouvement que le 7ème chien-luoc.
- 24/-- Sur dinh-tan gauche da-thang gauche jambe avant + dam-bat-nam,puis da-dap droit avec dam-lao droit et en remontant blocage avec bras droit suivi de dam-thang gauche.Sur dinh-tan gauche blocage latéral gauche suivi de dam-thang droit.Puis chêm-quêt à droite,puis à gauche;prendre la position Chao-ma-tan droit donner dam-thap droit.Pour finir blocage avec les deux bras en montant le genou gauche et faire la contre-attaque de Dam-hai-tai 3ème niveau.(à savoir coup de coude niveau plexus).
- 25/-- Position Hac-tan,blocage bras gauche et dam-bat -môt à droite.Puis en dinh-tan droit frapper chô-ba droit;et remontant la position frapper chêm-sau à droite.Puis da-dap gauche avec retour en dinh-tan gauche. En avançant en dinh-tan droit,frapper chô-môt à droite ,suivi de chô-nam à gauche en position Dinh-tan gauche ,et main droite en protection. puis sur la position chaô-ma-tan droit en pivot frapper chô-hai droit,suivi de da-dap-sau droit.//
- 26/-- Position dinh-tan gauche:Sur place dam-thang gauche et dam-bat-bon.Puis en avançant frapper Chô-bon sur dinh-tan droit,et en pivotant Chô-bon sur dinh-tan gauche.Sur place déplacement de la jambe gauche à 45° et dam-thap droit.En avançant,Da-tat droit,puis Da-tat gauche et pour finir Da-bay- dap à droite. (comme 7ème ciseaux).
- 27/-- Dinh-tan gauche et Dam-moc gauche,puis Da-dap-sau droit et en sautant en chaô-ma-tan gauche frapper Dam-thang gauche.Toujours en dinh-tan gauche,Da-tat droit suivi de da-dap droit et da-dap-sau gauche.pour finir,un saut circulaire avec jambe droite et main gauche sous la plante du pied. (comme 6ème ciseaux).
- 28/-- Dinh-tan gauche,puis Da-tat droit suivi de deux sabres (comme 12ème chien-luoc).Ensuite pivoter de l'arrière vers l'avant en dinh-tan gauche et blocage bras gauche,avec Dam-muc droit*. Puis Da-tat droit et chêm-môt à droite,Da-tat gauche et chêm-môt gauche.Ensuite sauter en dinh-tan droit avec technique de sabre (comme début LONG-HÔ-QUYEN),avancer jambe gauche et sauter en faisant un Da-dap-sau droit.(Nouveau coup de poing dam-thap) *
- 29/-- Dinh-tan gauche,puis sauter et prendre la position Chaô-ma-tan gauche,suivi d'un blocage avec les deux bras.Saisir l'adversaire avec bras gauche et dam-muc à droite.Puis da-tat à droite avec dam-bat- nam à droite,suivi de da-thang et deux techniques de sabre niveau hanche.(N°3).Puis da-dap-sau droit suivi de la 6ème tech. de sabre,puis la 5ème avec protection, et pour finir tourner le bras droit autour de la tête et piquer au niveau de la gorge.
- 30/--Dinh-tan gauche et dam-thang gauche,puis dinh-tan droit et dam-muc gauche.Position CH.M.T. gauche et dam-thang droit à 45° suivi de chêm-quêt à droite+ protection et retour en dinh-tan gauche .En pivotant vers la gauche blocage bras croisés(comme 20ème) baisser la tête et chêm-quêt à droite suivi de Chô-ba avec protection.Retour en Chaô-ma-tan droit avec Gat-ba droit,puis avancer en dinh-tan droit et dam-thang bon.
(CHANGEMENT DU 30ème CHIEN-LUOC PAR MAÎTRE DAO LE 01/03/2005 PALAISEAU).
- 30/-(Bis)Dinh-tan gauche et dam-thang gauche, puis dinh-tan droit et dam-muc gauche. Position Chaô-ma-tan gauche et dam-thang droit à 45°, suivi de chêm-quêt à droite + protection et retour en dinh-tan gauche. ~~En pivotant vers la gauche blocage bras croisés(comme 20ème) baisser la tête et chêm-quêt à droite suivi de Chô-ba avec protection.Retour en Chaô-ma-tan droit avec Gat-ba droit,puis avancer en dinh-tan droit et dam-thang bon.~~ Ensuite mouvement de recul comme 7ème,suivi d'un coup de genou droit, puis avancer avec chô-ba + protection.Retour en chaô-ma-tan droit avec gat-ba à droite, puis avancer en dinh-tan droit et dam-thang-bon. (Charenton ~~2011~~).