

LONG -HÔ - QUYÊN

QUYÊN D'ANIMAUX ENTRE LE DRAGON ET LE TIGRE.

Après le salut Viet-Vo-Dao:

Former un cercle avec les bras, main droite dessus partant vers la gauche, et main gauche vers la bas. Quand le cercle est formé, sauter en arrière avec la jambe droite, prendre la position Chaô-ma-tan gauche, la main droite se trouvant ouverte le long de la joue droite et, le bras gauche devant soi avec main gauche ouverte.

Faire un déplacement vers la droite en sautant en Dinh-tan droit, le bras droit fait un mouvement du haut vers le bas, et en remontant frappe une technique de sabre main droite; ensuite la main droite saisie l'adversaire, et frappe Dam-muc gauche, suivi en avançant de Da-thang gauche et deux piques coté droit (bras superposés), la tête se trouvant protégée derrière.

Ensuite ramener la jambe gauche en position Lien-hôa-tan, demi-tour en Dinh-tan suivi Gat-môt gauche, et Dam-Thang droit. Avancer avec Da-thang droit et deux piques coté gauche (bras superposés), la tête se trouvant protégée derrière, avancer avec Da-thang gauche et frappe à 45° vers la droite avec poing droit et main gauche dessus en protection. Après cette frappe revenir en position lien-hôa-tan, avec poing droit et main gauche ouverte coté droit; et changement de direction vers la gauche, en Dinh-tan gauche suivi de gat-môt à gauche et Dam-thang droit (sur place), avancer avec Da-thang droit, puis blocage bas avec bras croisés, remonter les bras au-dessus de la tête, et frapper deux Dam-thang devant, continuer à avancer avec Da-thang gauche, suivi d'un blocage bas avec bras croisés, remonter les bras au-dessus de la tête, et frapper deux Dam-muc. En restant sur place, faire un mouvement arrière avec les deux bras, puis avancer la jambe droite et prendre la position T.B.T. suivi d'une technique de coude à droite et sabre main gauche (vue à droite). Sur place faire un dégagement en passant le bras gauche autour de la tête, même mouvement avec le bras droit en pivotant vers la droite en Dinh-tan droit suivi de Chô-bon; enchaîner avec Da-thang gauche et frapper deux techniques avec mains ouvertes (paumes) au niveau de la poitrine, ou sous les côtes.

Après ce mouvement reculer en position Chaô-ma-tan droit, ramener les deux bras et frapper deux Dam-bat-nam au-dessus du genou droit. En conservant la même position faire un cercle avec les deux bras (comme au début) puis saisir l'adv. avec main gauche, et frappe avec main droite (en position de griffes, bras droit posé sur le poignet gauche). Ensuite avancer en Dinh-tan droit et déchirures à hauteur du visage avec les deux mains. Puis sauter sur place avec Da-bay-thang droit (+ cri), et planter deux piques sous les aisselles. Ensuite reculer en Chaô-ma-tan droit, suivi de Gat-môt à droite, et pique avec bras gauche.

Avancer le pied gauche à hauteur du pied droit, puis reculer la jambe gauche en position Xa-tan hai, puis blocage avec bras droit vers le bas, et remonter avec Gat-môt à droite suivi de Da-thang gauche et Chêm-quêt à droite; poser la jambe droite derrière et faire un mouvement de bras de l'avant vers l'arrière et frapper deux Chêm en position dinh-tan gauche.

Avancer en Chaô-ma-tan droit, monter les bras vers le haut en enroulant les bras de l'adversaire, suivi de deux piques au niveau des côtes (ou sous les aisselles), puis avancer en dinh-tan droit et refaire le mouvement inverse avec les bras pour ensuite frapper deux piques soit à hauteur des parties (ou des côtes flottantes). Puis ramener le bras droit autour de la tête tout en pivotant vers la gauche pour frapper Chô-bon gauche en position dinh-tan gauche.

Sauter en arrière en frappant Chêm-bay à droite + cri, en position dinh-tan droit, se retourner en sautant sur place et prendre la position Chaô-ma-tan droit, pour frapper Dam-bat-nam à hauteur du genou droit et main gauche en protection au niveau du front, avancer en dinh-tan droit avec Gat-nam, suivi de Dam-moc gauche.

Pour finir, en restant sur la position Chaô-ma-tan droit, faire le salut Viet-Vo-Dao, et ramener la jambe droite sur la jambe gauche en faisant un demi-cercle vers la droite et revenir en lap-tan.

FIN