



PROGRAMME TECHNIQUE

Le programme technique du THIÊN VÕ ĐẠO est composé de 25 leçons et de 10 quyens.

Leçons

Leçons de positions : Tanh Phap Mop (8 positions)
Tanh Phap Hai (20 positions)

Leçons de blocages : Gat Mop
Gat Hai (Cam Na Thu Phap)

Leçons de poings : Danh Thai Mop
Danh Tai Hai

Leçon de paumes : Danh Chuong

Leçon de tranches : Danh Dao

Leçon de piques : Danh Chi

Leçons de coudes : Danh Cho

Leçons de jambes : Danh Trung
Danh Trung That (boxe des marais)

Self Défense : Tu Ve Mop
Tu Ve Hai

Techniques au sol : Ho Vat Phap (lutte du tigre)

Song Luyen : Vu Long Tai Mop (mains nues/attaque)
Vu Long Tai Hai (mains nues/défense)
Vu Long Con Mop (bâton/attaque)
Vu Long Con Hai (bâton/défense)

Homme de bois : Xieu Niem Tao
108 Moc Nhan
Bac Ho Mop Phap

Energie interne Yin : Tai Chi Wudang Paï (leçon des 13 pas)

Energie interne Yang : Vu Nôi Cong (énergie royale)
Bach Nôi Cong (prise d'énergie)



Quyens

- Mains nues :** Tinh Vo Tu Mon (la porte des quatre directions)
Ngoc Tran Quyen (quyen du bol de jade)
Lao May Quyen (quyen du vieux prunier)
Hung Ke Quyen (quyen du coq d'or)
Tay Thiep Quyen (quyen des bras d'acier)
- Bâton :** Bach Linh Xa Con (le bâton du serpent blanc sacré)
- Sabre :** Tu Linh Dao
- Epée :** Tay Son Kiem Phap (la forme de l'épée de Tay Son)
Vu Vo Kiem (l'épée du roi de la terre)
- Hallebarde :** Sieu Xung Thien