



## **PROGRESSION PAR GRADE**

---

### **Débutant (ceinture noire)**

#### **1<sup>er</sup> CAP (ceinture noire + 1 cap bleu)**

- Danh Tai Mop (leçon de poings)
- Gat Mop (leçon de blocages)

#### **2<sup>ème</sup> CAP (ceinture noire + 2 caps bleus)**

- Tanh Phap Mop (leçon des 8 positions)
- Danh Tai Hai (leçon de poings)

#### **4<sup>ème</sup> CAP (ceinture bleue)**

- Gat Hai (leçon de blocages ; Cam Na Thu Phap)
- Tinh Vo Tu Mon (quyen de la porte des quatre directions ; mains nues)

#### **5<sup>ème</sup> CAP (ceinture bleue + 1 cap rouge)**

- Danh Cho (leçon de coudes)
- Danh Chuong (leçon de paumes)

#### **6<sup>ème</sup> CAP (ceinture bleue + 2 caps rouges)**

- Danh Trung (leçon de jambes)

#### **8<sup>ème</sup> CAP (aspirant instructeur, ceinture rouge)**

- Tanh Phap Hai (leçon des 20 positions)
- Ngoc Tran Quyen (quyen du bol de jade ; mains nues)

#### **9<sup>ème</sup> CAP (ceinture rouge + 1 cap jaune)**

- Danh Dao (leçon de tranches)

#### **10<sup>ème</sup> CAP (ceinture rouge + 2 caps jaunes)**

- Danh Chi (leçon de piques)
- Danh Trung That (leçon de jambes ; Boxe des Marais)



**12<sup>ème</sup> CAP (instructeur école, ceinture jaune)**

- Tu Ve Mop (leçon de self-défense)
- Lao May Quyen (quyen du vieux prunier ; mains nues)

**13<sup>ème</sup> CAP (1<sup>er</sup> Dang, instructeur fédéral, ceinture jaune + 1 cap blanc)**

- Vu Long Tai Mop (song luyen à mains nues/attaque)
- Tu Linh Dao (quyen du sabre)

**14<sup>ème</sup> CAP (2<sup>ème</sup> Dang, ceinture jaune + 2 caps blancs)**

- Vu Long Tai Hai (song luyen à mains nues/défense)
- Vu Long Con Mop (song luyen bâton/attaque)
- Bach Linh Xa Con (quyen du bâton du serpent blanc sacré)

**15<sup>ème</sup> CAP (3<sup>ème</sup> Dang, ceinture jaune + 3 caps blancs)**

- Vu Long Con Hai (song luyen bâton/défense)
- Xieu Niem Tao (leçon homme de bois)
- Tay Son Kiem Phap (quyen de l'épée Tay Son)

**16<sup>ème</sup> CAP (4<sup>ème</sup> Dang, ceinture jaune + 4 caps blancs)**

- 108 Moc Nhan (leçon homme de bois)
- Tu Ve Hai (leçon self-défense)
- Hung Ke Quyen (quyen du coq d'or ; mains nues)

**17<sup>ème</sup> CAP (5<sup>ème</sup> Dang, Chuan Vo Su, Jeune Maître, ceinture blanche)**

- Ho Vat Phap (techniques au sol ; lutte du tigre)
- Bac Ho Mop Phap (leçon homme de bois; arbre du tigre blanc)
- Tay Thep Quyen (quyen des bras d'acier ; mains nues)
- Sieu Xung Thien (quyen de hallebarde)

**18<sup>ème</sup> CAP (6<sup>ème</sup> Dang, Vo Su, Grand Maître, ceinture blanche à franges)**

- Tai Chi Wudang Paï (énergie interne Yin ; leçon des 13 pas)
- Vu Noï Cong (énergie interne Yang ; énergie royale)
- Bach Noï Cong (énergie interne Yang ; prise d'énergie)
- Vu Vo Kiem (quyen de l'épée du roi de la terre)