

PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

La plupart des styles et écoles des Arts Martiaux Vietnamiens Traditionnels utilisent des systèmes terminologiques différents. Pour cette raison, la terminologie ci-dessous est une terminologie classique simplifiée. Il en va de même du programme technique.

POSITIONS : BO PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Debout pieds écartés et parallèles	CHUAN BI	Se préparer
Debout, les pieds joints	LAP TAN	Position dressée
Appui sur un pied et l'autre pied remonté	HAC TAN	Position de la grue
Appui équilibré sur les 2 pieds écartés et parallèles	TRUNG BINH TAN	Position moyenne
Fente avant	DINH TAN	Position du caractère Dinh
Appui équilibré sur les 2 pieds écartés et à 90 degré	AM DUONG TAN	Position du positif et du négatif
Appui majeur sur le pied arrière, appui léger sur la pointe du pied avant	CHAO MA TAN	Position du cheval
Jambes et pieds joints genoux fléchis	LIEN HO TAN	Position de la fleur de nénuphar
Appui majeur sur un pied avec les 2 jambes croisées	QUY TAN	Position de la tortue
Appui majeur sur un pied avec les 2 jambes croisées au ras du sol	XA TAN	Position du serpent
Appui majeur accroupi sur un pied et un genou au sol	TOA TAN	Position assise

DEPLACEMENTS : THAN PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Avancer en Dinh Tan	TIEN DINH TAN	Avancer de Dinh Tân en Dinh Tân
Reculer en Dinh Tan	LUI DINH TAN	Reculer de Dinh Tân en Dinh Tân
Avancer en Dinh Tan en pas chassés	TRUONG DINH TAN	Avancer de Dinh Tân en Dinh Tân en pas chassés
Avancer en Trung Binh Tan	TIEN TRUNG BINH TAN	Avancer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân
Reculer en Trung Binh Tân	LUI TRUNG BINH TAN	Reculer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân
Avancer en Trung Binh Tan en pas chassés	TRUONG TRUNG BINH TAN	Avancer de Trung Binh Tân en Trung Binh Tân en pas chassés

TECHNIQUES DE L'AVANT BRAS (blocages) : CUONG TIEN PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Avant bras vers le haut	CUONG TIEN THUONG	Bâton dur vers le haut
Avant bras vers le bas	CUONG TIEN HA	Bâton dur vers le bas
Avant bras vers l'extérieur	CUONG TIEN NGOAI	Bâton dur vers l'extérieur
Avant bras vers l'intérieur	CUONG TIEN NOI	Bâton dur vers l'intérieur

TECHNIQUES DE POING : THOI SON PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Poing direct	THOI SON	Arrêter la montagne
Poing direct bras et jambe inverses	DI SON	Déplacer la montagne
Crochet vers le haut	DOC THU THANG THIEN	La main qui monte au ciel
Coup de poing circulaire	HOANH SON	Contourner la montagne
Crochet vers l'arrière	HAU SON	La montagne qui frappe vers l'arrière
Marteau de haut vers le bas	GIANG SON	Asséner un coup sur la montagne

TECHNIQUES DE TRANCHANT DE MAIN : CUONG DAO PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Coupe de haut vers le bas	CUONG DAO TRAM THACH	Le sabre coupe le rocher
Coupe en diagonale	CUONG DAO PHAT MOC	Le sabre coupe l'arbre
Coupe horizontale vers l'extérieur	CUONG DAO TRAM XA NGOAI	Le sabre décapite un serpent vers l'extérieur
Coupe horizontale vers l'intérieur	CUONG DAO TRAM XA NOI	Le sabre décapite un serpent vers l'intérieur

TECHNIQUES DE COUDE : PHUONG DUC PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Coude vers le haut	PHUONG DUC THUONG	Aile de phénix vers le haut
Coude vers le bas	PHUONG DUC HA	Aile de phénix vers le bas
Coude vers l'extérieur	PHUONG DUC NGOAI	Aile de phénix vers l'extérieur
Coude vers l'intérieur	PHUONG DUC NOI	Aile de phénix vers l'intérieur
Coude vers l'arrière	PHUONG DUC HAU	Aile de phénix vers l'arrière

TECHNIQUES DE PAUME : HUNG CHUONG PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Frappe vers l'avant	HUNG CHUONG TRUC	Patte de l'ours vers l'avant
Frappe vers le haut	HUNG CHUONG THUONG	Patte de l'ours vers le haut
Frappe vers le bas	HUNG CHUONG HA	Patte de l'ours vers le bas
Frappe vers l'extérieur	HUNG CHUONG NGOAI	Patte de l'ours vers l'extérieur
Frappe vers l'intérieur	HUNG CHUONG NOI	Patte de l'ours vers l'intérieur

TECHNIQUES DE GRIFFE : HO TRAO PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Frappe vers l'avant	HO TRAO TRUC	Griffes du tigre vers l'avant
Frappe vers le haut	HO TRAO THUONG	Griffes du tigre vers le haut
Frappe vers le bas	HO TRAO HA	Griffes du tigre vers le bas
Frappe vers l'extérieur	HO TRAO NGOAI	Griffes du tigre vers l'extérieur
Frappe vers l'intérieur	HO TRAO NOI	Griffes du tigre vers l'intérieur

TECHNIQUES DE PIEDS : CUOC PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Coup de pied direct	TIEN CUOC	Coup de pied vers l'avant
Coup de pied vers le haut avec le talon	LONG THANG CUOC	L'envol du dragon
Coup de pied circulaire	HOANH CUOC	Le pied latéral
Coup de pied latéral	BAN LONG CUOC	Le pied latéral du dragon
Circulaire de l'intérieur vers l'extérieur avec le tranchant externe du pied	TAO PHONG CUOC	Balayer comme le vent
Circulaire de l'extérieur vers l'intérieur avec le tranchant interne du pied	DAO SON CUOC	Le pied qui renverse la montagne
Marteau de haut vers le bas	LOI CONG CUOC	Le pied de la foudre
En crochet avec le talon	CAU LIEM CUOC	La faucille
Retourné circulaire avec le talon	NGHICH LAN CUOC	Le revers de la licorne
Retourné droit avec le talon	HO VI CUOC	La queue du tigre
Balayage	TAO DIA CUOC	Balayer le sol
Double pieds sautés	SONG PHI CUOC	Les deux pieds qui volent

TECHNIQUES DE GENOU : TAT PHAP		
Description	Nom Vietnamien	Traduction
Genou de bas vers le haut	THANG TAT	Le genou montant
Genou vers l'avant	TRUONG TAT	Le genou en longueur
De l'extérieur vers l'intérieur	HOANH TAT	Le genou de côté