



XUÂN LONG PHÁI

81 enchaînements techniques



XUÂN LONG PHÁI 春龍派

VIETNAMESE KUNG-FU 中越武派

Le Xuân Long Phái fonde sa formation technique sur un ensemble de 81 enchaînements dont 18 Thao Quyên provenant d'écoles sino-vietnamiennes réputées.

THAO QUYÊN (18)

QUÁN KHÍ ĐẠO VŨ PHÁI 觀氣道武派 :

- 1/ NHẬT BÔ HUYÊN CÔNG QUYÊN ou QUAN KY MÔT
- 2/ NHI BÔ HUYÊN CÔNG QUYÊN ou QUAN KY HAI
- 3/ TAM BÔ HUYÊN CÔNG QUYÊN ou QUAN Y BA
- 4/ TU BÔ HUYÊN CÔNG QUYÊN ou QUAN KY BON
- 5/ NGU BÔ HUYÊN CÔNG QUYÊN ou QUAN KY NAM

—
QK1/QK3
QK2/QK4

VŨ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM :

LONG HÔ QUYÊN (dragon et tigre s'affrontent)

CHÂU GIA ĐƯỜNG LANG PHÁI 朱家螳螂派 :

- 1/ HUNG QUYÊN MÔT (Bach Hô Du Son : le tigre blanc se promène en montagne)
- 2/ HUNG QUYÊN HAI (Bach Hô Ly Son : le tigre blanc quitte la montagne)
- 3/ LÔI TIÊN ĐẠO LÔI QUYÊN (類仙至道牌雷拳 : Lôi Tiên projette un bouclier de poings de tonnerre)

—
Application HQ1
Application HQ2

THIẾU LAM NGA MI PHÁI 少林峨眉派 :

- 1/ LÔI TRÂN QUYÊN (lutte du vent et des nuages)
- 2/ CUU CHAN KIM LÂN (la licorne dorée s'aventure dans une caverne)
- 3/ CUU CHI LIÊN HOAN DIÊU VU (neuf flèches en activité incessante)
- 4/ DIA SAT QUYÊN (la roue infernale aplanit le sol)
- 5/ CUU CHAN TU MA LIÊN HOAN (les quatre chevaux sauvages en action)
- 6/ NGU DIÊU QUI SAO (les cinq oiseaux dans la cage)
- 7/ THACH SU QUYÊN (le lion robuste comme du marbre)
- 8/ THAN XA BACH HÂU TRANH PHONG (jeux sacrés du singe blanc et du serpent vert)

—
Application Lôi Tran Quyên
Application Kim Lan Quyên

XUÂN LONG PHÁI 春龍派 :

XUÂN LONG QUYÊN (Xuân Long Thập Nhi Khi : les douze souffles du dragon du printemps)



XUÂN LONG PHÁI
VIETNAMESE KUNG-FU 中越武派

春龍派

DOC LUYÊN (18)

BO PHAP NHẬP MÔN (Initiation aux techniques de bases)
BO LINH MOT (1^{er} groupe sacré)
BO PHAP DOC LUYÊN (Entraînement aux positions)
THAN PHAP DOC LUYÊN (Entraînement aux déplacements)
THU PHAP DOC LUYÊN (Enchaînement aux techniques de mains)
DANG MÔN DOC LUYÊN (Entraînement aux quyêns avancés)
PHAM DOC LUYÊN MÔT (Entraînement de Me Pham 1)
PHAM DOC LUYÊN HAI (Entraînement de Me Pham 2)
THOI SON DOC LUYÊN (Enchaînement de poings)
PHUONG DUC DOC LUYÊN (Enchaînement de coudes)
KINH SON CUOC (Enchaînement de coups de pieds)
NGA MI LIEN HOANH DA TRUU (Enchaînement des cornes de buffle du Nga Mi)
NGA MI THU PHAP CO TRUYÊN (Techniques de mains traditionnelles du Nga Mi)
MÔC MA HANH CÔNG (Travail au cheval de bois)
SA BAO LIÊN CÔNG (Travail au sac de frappe)
MÔC NHAN LIÊN CÔNG (Travail à l'homme de bois)
VONG THIẾT TUYẾN LIÊN CÔNG (Travail avec les anneaux)
CAN TRU LIÊN CÔNG (Travail avec altères)

LINH THU (9)

HÂU NHI THUONG MÔC (Le jeune singe monte sur l'arbre)
HÂU MA THUONG MÔC (Le singe imite le cheval et monte sur l'arbre)
BACH HAC XUẤT DUC (La grue blanche sort ses ailes)
MANH HÔ XUẤT DONG MÔT (Le tigre sauvage sort de sa caverne 1)
MANH HÔ XUẤT DONG HAI (Le tigre sauvage sort de sa caverne 2)
NGU HÔ TRAO (Les cinq griffes du tigre)
DUONG LANG DUONG LUC (La mante religieuse exprime sa force)
MANG XA HUY DONG (Le serpent gigantesque sème la terreur)
THANH XA TRIEU XI (Le serpent vert se redresse)

NỘI CÔNG (4)

DỊCH CÂN KINH (易筋經 : Classique de mutation des tendons)
BAT DOẠN CẨM (八段錦 : Huit brocards)
NGU CẦM HI (五禽戏 : Cinq animaux)
THẬP NHỊ KINH MẠCH (十二經脈 : Douze méridiens)



XUÂN LONG PHÁI 春龍派

VIETNAMESE KUNG-FU 中越武派

CÔ VO DAO (32)

BÔNG PHẠP ĐOC LUYÊN MỘT
BÔNG PHẠP ĐOC LUYÊN HAI
LUONG BÔNG ĐOC LUYÊN
BÔNG PHẠP MỘT
BÔNG PHẠP HAI
HẬU NHI BÔNG PHẠP (Le jeune singe au bâton)
LANG THANG BÔNG PHẠP (Le bâton du mendiant)

DAI DAO QUYÊN MỘT (Hallebarde)
DAI DAO QUYÊN HAI (Hallebarde)
DAI DAO QUYÊN BA (Hallebarde)
NGA MI CHI QUYÊN (Lance de Nga Mi)
CÂY CHIA QUYÊN (Fourche)

SONG CÔT MỘT
SONG CÔT HAI
SONG CÔT BA

MỘC CÁN ĐOC LUYÊN
MỘC CÁN QUYÊN MỘT
MỘC CÁN QUYÊN HAI

SONG ĐIỆP ĐAO QUYÊN
YEN ĐAO ĐOC LUYÊN
MA ĐAO ĐOC LUYÊN
MA ĐAO QUYÊN

LONG GIÀN MỘT
LONG GIÀN HAI
LONG GIÀN BA
TÂM THIẾT GIANG ĐOC LUYÊN
CUU KHỤC ĐOC LUYÊN

HOANH TUYÊN ĐOC LUYÊN

GUOM ĐOC LUYÊN MỘT
GUOM ĐOC LUYÊN HAI
GUOM QUYÊN MỘT
GUOM QUYÊN HAI