



# QWAN KI DO



## LIEN HOAN CUOC – combinații de lovituri de picior

### 1 CÂP albastru

1. TRUC CUOC + HOANH CUOC + HAU CUOC

### 2 CÂP albastru

2. LONG THANG CUOC + PHUC HO TAO DUONG + XA TAN + BAN LONG CUOC

### 3 CÂP albastru

3. DAO SON CUOC + TAO PHONG CUOC + DAO SON CUOC (prin întoarcere)
4. MANG XA CUOC + TAO LAC DIEP + HO DIEP TAN + SONG PHI HO DIEP CUOC
5. THIET TIEU CUOC + SONG CUOC + TAO NGOAC CUOC
6. TAO PHONG CUOC + LUU VAN CUOC + KIM KE PHI CUOC

### 4 CÂP albastru

7. SONG PHI HO DIEP CUOC + TUYEN PHONG CUOC + LUU VAN CUOC
8. THAN XA DON GIAP + SONG CUOC (bazinul este pe sol) + NGHICH DIA CUOC + KIM KE PHI CUOC

### Centura Neagră

9. TAO NGOAC CUOC + HOANH CUOC (jos) + HOANH CUOC (sus)
10. DOC MOC NHAT THAN + TIET TUC CUOC + TAO NGOAC CUOC

### C. N. 1 Dang

11. KIM TIEU CUOC + HO VI CUOC + KIM KE PHI CUOC