



# QWAN KI DO



## BO PHAP – poziții

- Toate tehnicile trebuie cunoscute pe ambele părți, la gradul unde sunt trecute.

### 1 CÂP albastru

- LAP TAN - poziția în picioare (verticală) cu picioarele apropiate
- CHUAN BI - poziția de așteptare
- HAC TAN - poziția cocorului
- DOC HANH VU TAN - poziția călătorului singuratic
- TRUNG BINH TAN - poziția cavalerului de fier sau poziția medie
- AM DUONG TAN - poziția polarităților (negativ - pozitiv)
- LIEN HOA TAN - poziția florii de lotus
- NHI TAN TAA - poziția literei “ NHI ” – privirea spre stânga
- NHI TAN HUU - poziția literei “ NHI ” – privirea spre dreapta
- TIEU TAN - mica poziție
- XA TAN - poziția șarpelui
- BAT CUOC TAN - poziția cameleonului sau a celor 8 lovituri de picior
- DINH TAN TIEN - poziția cu corpul înfipt în sol sau poziția literei “DINH” – corpul spre înainte
- DINH TAN HAU - poziția cu corpul înfipt în sol sau poziția literei “DINH” – corpul spre înapoi
- TRAO MA TAN - poziția calului care scormonește pământul cu copita
- QUY TAN - poziția cu un genunchi pe sol
- HO DIEP TAN - poziția fluturelui
- TOA TAN - poziția așezată
- TOA THIEN - poziția cu picioarele încrucișate în față
- TOA THINH - poziția șezând pe călcâie

### 2 CÂP albastru

- MIEU TAN - poziția pisicii
- KY MA TAN - poziția călărețului de fier (mare)
- KIEM MA TAN - a menține calul între genunchi (mică)
- THAI AM TAN - poziția lunii

### 3 CÂP albastru

- cunoașterea denumirilor și a semnificațiilor

### 4 CÂP albastru

- scrierea denumirilor

### Centura Neagră

- aplicații