
Programma d'esame di **LAO LONG DAO**

- da Matricola a CINTURA BIANCA -

Livello Base **Nap mon - 1° Ha Cap**

10 posizioni di base	(1° livello)
6 parate applicate	(BA o BD 1° livello)
6 pugni applicati	(BA o BD 1° livello)
2 calci frontali applicati	(GA e GD, 1° livello)
2 calci volanti frontali applicati	(GA e GD, 1° livello)
4 tecniche di caduta	(cadute base)
4 tecniche di difesa personale	(n° 1 – 2 – 3 – 4)
2 prove d'istinto	(didattiche)
2 tecniche da combattimento	(combinazioni)
teoria	(studio della dispensa)

BA Braccio Avanti
GA Gamba Avanti

BD Braccio Dietro
GD Gamba Dietro

Programma d'esame di **LAO LONG DAO**

Livello Base
1° Ha Cap - 2° Ha Cap

10 posizioni con due ciotole colme di riso	(1° livello)
6 parate applicate con pugni	(BA o BD 1° livello)
6 pugni doppiati	(BA o BD 1° livello)
2 calci laterali	(GA e GD, 1° livello)
2 calci volanti laterali	(GA e GD, 1° livello)
½ forma di cadute numero Uno	(Quyên Te so mot)
4 tecniche di difesa personale	(n° 5 – 6 – 7 – 8)
2 prove d'istinto	(sulle 8 difese personali)
4 tecniche di lotta (1°spazzata, 1°spazzata in sacrificio,1°proiezione,1°forbice)	
1 minuto di combattimento a contatto leggero	(punto stop)
½ della 1ª forma “Long Ho Hoi Tu Fuong The” (l'unione del Drago e della Tigre in quattro direzioni) l'esecuzione della forma intera (facoltativa) sarà valutata con un punteggio più alto	
teoria	(studio della dispensa)

BA Braccio Avanti
GA Gamba Avanti

BD Braccio Dietro
GD Gamba Dietro

Livello Base
2° Ha Cap - 3° Ha Cap

10 posizioni con due ciotole colme d'acqua	(1° livello)
6 parate applicate con calci	(BA o BD 1° livello)
6 pugni doppiati piu calcio	(BA o BD 1° livello)
2 calci circolari	(GA e GD, 1° livello)
2 calci volanti circolari	(GA e GD, 1° livello)
forma di cadute numero Uno (Completa)	(Quyen Te so mot)
4 tecniche di difesa personale	(n° 9 – 10 – 11 – 12)
2 prove d'istinto	(sulle 12 difese personali)
4 tecniche di lotta (2°spazzata, 2°spazzata in sacrificio, 2°proiezione,2°forbice)	
1 minuto di combattimento a contatto leggero	(punto stop)
½ della 2ª forma “Than Dong Quyen”	(la forma del Bambino Re)
l'esecuzione della forma intera (facoltativa) sarà valutata con un punteggio più alto	
teoria	(studio della dispensa)

BA Braccio Avanti
GA Gamba Avanti

BD Braccio Dietro
GD Gamba Dietro

Livello Base **3° Ha Cap - 4° Ha Cap**

10 posizioni intermedie	(2° livello)
6 parata applicate con pugni	(BA o BD 2° livello)
6 pugni triplati	(BA o BD 2° livello)
2 calci indietro	(GA e GD, 1° livello)
2 calci volanti indietro	(GA e GD, 1° livello)
½ forma di cadute numero Due	(Quyên Te so hai)
4 tecniche di difesa personale	(n° 13 – 14 – 15 – 16)
2 prove d'istinto	(sulle 16 difese personali)
4 tecniche di lotta (3 ^a spazzata, 3°spazzata in sacrificio,3°proiezione,3°forbice)	
1 minuto di combattimento a contatto leggero	(punto stop)
½ della 3 ^a forma “Lao Mai Quyên”	(la forma dell’Antico Albero)
l’esecuzione della forma intera (facoltativa) sarà valutata con un punteggio più alto	
teoria	(studio della dispensa)

BA Braccio Avanti
GA Gamba Avanti

BD Braccio Dietro
GD Gamba Dietro

Programma d’esame di **LAO LONG DAO**
- da **CINTURA MARRONE** a **CINTURA AZZURRA** -

Livello Base **4° Ha Cap - 5° Ha Cap**

10 posizioni con 2 ciotole colme di riso	(2° livello)
6 parata applicate con calci	(BA o BD 2° livello)
6 pugni priplati piu calcio	(BA o BD 2° livello)
2 calci uncinati	(GA e GD, 1° livello)
2 calci volanti uncinati	(GA e GD, 1° livello)
forma di cadute numero Due (Completa)	(Quyên Te so hai)
4 tecniche di difesa personale	(n° 17 – 18 – 19 – 20)
2 prove d’istinto	(sulle 20 difese personali)
4 tecniche di lotta (4° spazzata, 4°spazzata in sacrificio, 4°proiezione,4°forbice)	
1 minuto di combattimento a contatto leggero	(continuato)
½ della 4 ^a forma “Thien Su Quyên”	(la forma del Maestro Monaco)
l’esecuzione della forma intera (facoltativa) sarà valutata con un punteggio più alto	
teoria	(studio della dispensa)

BA **Braccio Avanti**
GA **Gamba Avanti**

BD **Braccio Dietro**
GD **Gamba Dietro**

Programma d'esame di **LAO LONG DAO**
- da **CINTURA AZZURRA** a **CINTURA ROSSA** -

Livello Base
5° Ha Cap - 6° Ha Cap

10 posizione con 2 ciotole colme d'acqua	(2° livello)
6 parate doppiate applicate	(BA o BD 2° livello)
6 pugni doppiati applicati	(BA o BD 2° livello)
2 calci uncinati indietro	(GA e GD, 1° livello)
2 calci volanti uncinati indietro	(GA e GD, 1° livello)
½ forma di cadute numero Tre	(Quyen Te so ba)
4 tecniche di difesa personale	(n° 21 – 22 – 23 – 24)
2 prove d'istinto	(sulle 24 difese personali)
4 tecniche di lotta	(5°spazzata, 5°spazzata in sacrificio, 5°proiezione, 5°forbice)
1 minuto di combattimento a contatto leggero	(continuato)
½ della 5 ^a forma "Hau Quyen"	(la forma della Scimmia)
l'esecuzione della forma intera (facoltativa) sarà valutata con un punteggio più alto	
rottura di una tavola di legno (2 cm.)	(con tecnica di braccia o gamba)
1 rottura passiva	(avambraccio posto tra le tegole)
teoria	(studio della dispensa)

BA Braccio Avanti
GA Gamba Avanti

BD Braccio Dietro
GD Gamba Dietro

Programma d'esame di **LAO LONG DAO**
- da **CINTURA ROSSA** a **CINTURA NERA** -

Livello Intermedio
6° Ha Cap - Trung Cap

6 posizioni superiori	(3° livello)
6 tecniche di parata	(GA, 3° livello)
6 tecniche di pugno	(GA, 3° livello)
4 tecniche di calcio	(GA e GD, 2° livello)
4 tecniche di calcio volante	(GA e GD, 2° livello)
forma di cadute numero Tre (Completa)	(Quyen Te so ba)
12 tecniche di leva articolare	(1° livello)
leve istintive	(contro 1 avversario)
4 tecniche di contro difesa	(n° 1 – 2 – 3 – 4)
2 prove d'istinto	(contro 2 avversari)
4 tecniche di lotta	(6°spazzata, 6°spazzata in sacrificio, 6°proiezione, 6°forbice)
1 minuto di combattimento a contatto leggero	(continuato)
½ della 6 ^a forma "Phuong Hoang Quyen"	(la forma della Fenice)
l'esecuzione della forma intera (facoltativa) sarà valutata con un punteggio più alto	
1 rottura con tecnica volante	1° o 2° livello (tavola di legno)
1 rottura con tecnica di braccia o gamba	(una o due tegole)
1 rottura passiva	(mano posta tra le tegole)
teoria	(studio della dispensa)
