

# VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO



**PROGRAMME TECHNIQUE ENFANT**  
conseillé par la FFKDA

Concernant les armes **COUTEAU** et **SABRE****ATTENTION**Utilisation du DAO et du KIÉM

Veiller à n'utiliser exclusivement que des produits non tranchants et non piquants.

Les produits devront utiliser des matériaux souples (plastique ou caoutchouc par exemple).

## TABLE DES MATIERES

<b>Systeme de grade enfant</b>	<b>4</b>
<b>Pose des barrettes sur la ceinture</b>	<b>5</b>
<b>Couleur du prénom sur le Võ Phục</b>	<b>5</b>
<b>Emplacement des écussons et du prénom sur le Võ Phục</b>	<b>6</b>
<b>Légende des textes utilisés dans le programme</b>	<b>6</b>

### Programmes technique :

<b>CEINTURE BLEU CLAIR</b>	<b>7</b>
<b>CEINTURE BLEU CLAIR 1 BARRETTE</b>	<b>9</b>
<b>CEINTURE BLEU CLAIR 2 BARRETTES</b>	<b>11</b>
<b>CEINTURE BLEU CLAIR 3 BARRETTES</b>	<b>14</b>
<b>CEINTURE BLEU FONCE 1 BARRETTE</b>	<b>17</b>
<b>CEINTURE BLEU FONCE 2 BARRETTES</b>	<b>20</b>
<b>CEINTURE BLEU FONCE 3 BARRETTES</b>	<b>23</b>

*SYSTÈME DE TITRES ET GRADES DU VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO*

DUREE MINIMUM DE PRATIQUE	AGE INDICATIF	TITRES	GRADES
	<b>7 à 13 ANS</b>		
<b>6 mois</b>		<b>Việt Võ Đạo Sinh Débutant</b>	<b>Ceinture bleu clair</b>
<b>6 mois</b>		<b>Việt Võ Đạo Sinh Pratiquant</b>	<b>Ceinture bleu clair 1 barrette bleu foncé</b>
<b>6 mois</b>		<b>Việt Võ Đạo Sinh Pratiquant</b>	<b>Ceinture bleu clair 2 barrettes bleu foncé</b>
<b>6 mois</b>		<b>Việt Võ Đạo Sinh Pratiquant</b>	<b>Ceinture bleu clair 3 barrettes bleu foncé</b>
<b>6 mois</b>		<b>Việt Võ Đạo Sinh Pratiquant</b>	<b>Ceinture bleu foncé 1 barrette jaune</b>
<b>6 mois</b>		<b>Việt Võ Đạo Sinh Pratiquant</b>	<b>Ceinture bleu foncé 2 barrettes jaunes</b>
<b>6 mois</b>		<b>Việt Võ Đạo Sinh Pratiquant</b>	<b>Ceinture bleu foncé 3 barrettes jaunes</b>

---

**POSE DES BARRETTES (CẤP) SUR LA CEINTURE (ĐAI)**

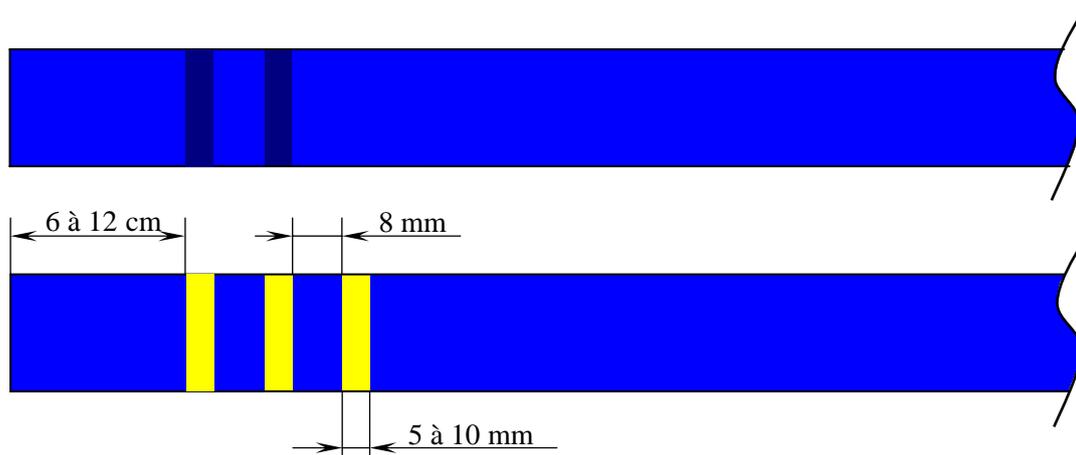

---

**Dimension de la ceinture (Đai) :** La ceinture doit être étroite (45 à 50 mm) et la longueur doit être prévue pour que les 2 extrémités ne dépassent pas les genoux après avoir attaché la ceinture.

**Taille et positionnement des barrettes des 3 premiers grades (cấp)**

- ⇒ **Les barrettes** sont cousues à une seule extrémité de la ceinture.
- ⇒ **La largeur des barrettes** est comprise entre 5 et 10 mm.
- ⇒ **L'espace entre les barrettes** est d'environ 8 mm.
- ⇒ **La première barrette** doit être placée entre 6 et 12 cm de l'extrémité de la ceinture (Đai).

**Exemple**




---

**COULEUR DU PRENOM SUR LE VÕ PHỤC**


---

**PRÉNOM**

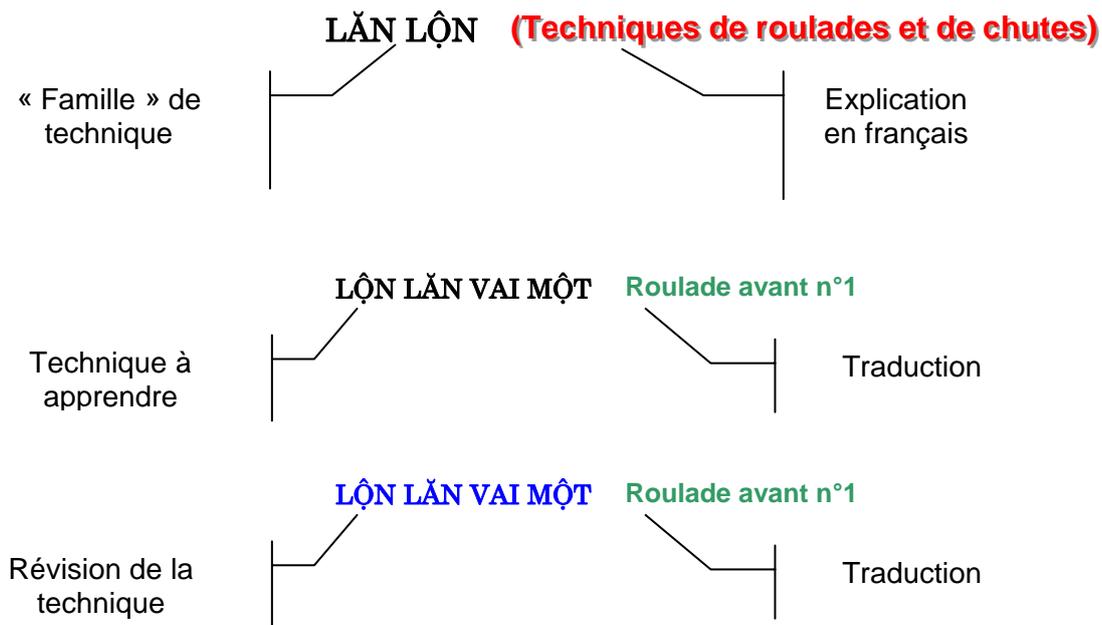
Ceintures bleues

## EMPLACEMENT DES ECUSSONS ET DU PRÉNOM SUR LE VŌ PHỤC



(L'exemple ci-dessus reste valable quelque soit le grade)

## LÉGENDE DES TEXTES UTILISÉS DANS LE PROGRAMME



**CEINTURE BLEU CLAIR**

Durée de pratique minimum: 6 mois

<p><b>TẤN</b></p> <p><b>(Positions)</b></p>	<p><b>LẬP TẤN</b>  <b>LIÊN HOA TẤN</b>  <b>TRUNG BÌNH TẤN</b>  <b>ĐÌNH TẤN</b>  <b>CHẢO MÃ TẤN</b></p> <p>Travail de déplacement avec des repères visuels de distances différentes.</p>												
<p><b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b></p> <p><b>(Techniques de base)</b></p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="515 875 951 1160"> <p><b>ĐẮM</b></p> </td> <td data-bbox="951 875 1520 1160"> <p><b>ĐẮM THẲNG</b>  <b>ĐẮM MÓC</b>  <b>ĐẮM LAO</b>  <b>ĐẮM MỨC</b></p> <p>Travail sur cibles, travail de latérisation</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="515 1160 951 1211"> <p><b>CHÉM</b></p> </td> <td data-bbox="951 1160 1520 1211"> <p><b>CHÉM 1, 2 et 3</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="515 1211 951 1263"> <p><b>GẠT</b></p> </td> <td data-bbox="951 1211 1520 1263"> <p><b>GẠT 1, 2 et 3</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="515 1263 951 1314"> <p><b>BẬT</b></p> </td> <td data-bbox="951 1263 1520 1314"> <p><b>BẬT 1 et 2</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="515 1314 951 1366"> <p><b>CHỎ</b></p> </td> <td data-bbox="951 1314 1520 1366"> <p><b>CHỎ 1 et 2</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="515 1366 951 1570"> <p><b>ĐÁ</b></p> </td> <td data-bbox="951 1366 1520 1570"> <p><b>ĐÁ HẮT</b>  <b>ĐÁ BỔ 1 et 2</b>  <b>ĐÁ THẲNG</b>  <b>ĐÁ CẠNH</b></p> </td> </tr> </table>	<p><b>ĐẮM</b></p>	<p><b>ĐẮM THẲNG</b>  <b>ĐẮM MÓC</b>  <b>ĐẮM LAO</b>  <b>ĐẮM MỨC</b></p> <p>Travail sur cibles, travail de latérisation</p>	<p><b>CHÉM</b></p>	<p><b>CHÉM 1, 2 et 3</b></p>	<p><b>GẠT</b></p>	<p><b>GẠT 1, 2 et 3</b></p>	<p><b>BẬT</b></p>	<p><b>BẬT 1 et 2</b></p>	<p><b>CHỎ</b></p>	<p><b>CHỎ 1 et 2</b></p>	<p><b>ĐÁ</b></p>	<p><b>ĐÁ HẮT</b>  <b>ĐÁ BỔ 1 et 2</b>  <b>ĐÁ THẲNG</b>  <b>ĐÁ CẠNH</b></p>
<p><b>ĐẮM</b></p>	<p><b>ĐẮM THẲNG</b>  <b>ĐẮM MÓC</b>  <b>ĐẮM LAO</b>  <b>ĐẮM MỨC</b></p> <p>Travail sur cibles, travail de latérisation</p>												
<p><b>CHÉM</b></p>	<p><b>CHÉM 1, 2 et 3</b></p>												
<p><b>GẠT</b></p>	<p><b>GẠT 1, 2 et 3</b></p>												
<p><b>BẬT</b></p>	<p><b>BẬT 1 et 2</b></p>												
<p><b>CHỎ</b></p>	<p><b>CHỎ 1 et 2</b></p>												
<p><b>ĐÁ</b></p>	<p><b>ĐÁ HẮT</b>  <b>ĐÁ BỔ 1 et 2</b>  <b>ĐÁ THẲNG</b>  <b>ĐÁ CẠNH</b></p>												
<p><b>PHẢN ĐÒN</b></p> <p><b>PHẢI / TRÁI</b></p> <p><b>(Techniques de contre-attaques 1<sup>er</sup> niveau)</b></p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="515 1637 951 1854"> <p><b>ĐẮM</b></p> </td> <td data-bbox="951 1637 1520 1854"> <p><b>ĐẮM THẲNG</b>  <b>ĐẮM MÓC</b>  <b>ĐẮM THẤP</b>  <b>ĐẮM MỨC</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="515 1854 951 1957"> <p><b>ĐÁ</b></p> </td> <td data-bbox="951 1854 1520 1957"> <p><b>ĐÁ THẲNG</b>  <b>ĐÁ TẠT</b></p> </td> </tr> </table>	<p><b>ĐẮM</b></p>	<p><b>ĐẮM THẲNG</b>  <b>ĐẮM MÓC</b>  <b>ĐẮM THẤP</b>  <b>ĐẮM MỨC</b></p>	<p><b>ĐÁ</b></p>	<p><b>ĐÁ THẲNG</b>  <b>ĐÁ TẠT</b></p>								
<p><b>ĐẮM</b></p>	<p><b>ĐẮM THẲNG</b>  <b>ĐẮM MÓC</b>  <b>ĐẮM THẤP</b>  <b>ĐẮM MỨC</b></p>												
<p><b>ĐÁ</b></p>	<p><b>ĐÁ THẲNG</b>  <b>ĐÁ TẠT</b></p>												

**CEINTURE BLEU CLAIR**

**KHOÁ GỠ TRÌNH ĐỘ - ①**

**(Techniques de « clés » 1<sup>er</sup> niveau – « self-défense »)**

ÔM TRƯỚC CẢ TAY	Saisie par devant à bras le corps
KHÓA SAU VÒNG GÁY MỘT	Double prise à la nuque n°1 (nelson)
ÔM NGANG	Saisie par le côté à bras le corps
BÓP CỔ TRƯỚC MỘT	Étranglement par devant n°1
BÓP CỔ SAU MỘT	Étranglement par derrière

<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	CHIẾN LƯỢC 1à 3
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	ĐÒN CHÂN 1 à 3
<b>QUYỀN</b>	KHAI MÔN QUYỀN OU 1/2 NHẬP MÔN QUYỀN

**LẤN LỘN**

**(Techniques de roulades et de chutes)**

LỘN LẤN VAI MỘT	Roulade avant n°1
LỘN NGỬA	Roulade arrière
TÉ XẤP	Chute avant
TÉ NGỬA	Chute arrière
CHỐNG TAY LỘN ĐỨNG	Saut de main
TÉ NGANG PHẢI	Chute latérale droite
TÉ NGANG TRÁI	Chute latérale gauche

**CEINTURE BLEU CLAIR 1 barrette bleu foncé**

Durée de pratique minimum : 6 mois

<b>TẤN</b> <b>(Positions)</b>	<b>LẬP TẤN</b> <b>LIÊN HOA TẤN</b> <b>TRUNG BÌNH TẤN</b> <b>ĐINH TẤN</b> <b>CHÁO MÃ TẤN</b> <b>XÀ TẤN MỘT</b> <b>XÀ TẤN HAI</b>
----------------------------------	---

<b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b> <b>(Techniques de base)</b>	<b>ĐẤM</b>	<b>ĐẤM THẲNG</b> <b>ĐẤM MÓC</b> <b>ĐẤM LAO</b> <b>ĐẤM MỨC</b> <b>ĐẤM THẤP</b> <b>ĐẤM HAI TAY MỘT</b>
	<b>CHÉM</b>	<b>CHÉM 1 à 4</b>
	<b>GẠT</b>	<b>GẠT 1 à 4</b>
	<b>BẬT</b>	<b>BẬT 1 à 4</b>
	<b>CHỎ</b>	<b>CHỎ 1 à 4</b>
	<b>ĐÁ</b>	<b>ĐÁ HẮT</b> <b>ĐÁ BỔ 1 et 2</b> <b>ĐÁ THẲNG</b> <b>ĐÁ CẠNH</b> <b>ĐÁ TẠT</b> <b>ĐÁ ĐẠP</b>
	<b>GỐI</b>	<b>GỐI 1 à 2</b>

<b>PHẢN ĐÓN</b> <b>PHẢI / TRÁI</b> <b>(Techniques de</b> <b>contre-attaques</b> <b>1<sup>er</sup> niveau)</b>	<b>ĐẤM</b>	<b>ĐẤM THẲNG</b> <b>ĐẤM LAO</b> <b>ĐẤM THẤP</b> <b>ĐẤM MỨC</b> <b>ĐẤM MÓC</b> <b>ĐẤM HAI TAY MỘT</b>
	<b>ĐÁ</b>	<b>ĐÁ THẲNG</b> <b>ĐÁ CẠNH</b> <b>ĐÁ TẠT</b> <b>ĐÁ ĐẠP</b>

## CEINTURE BLEU CLAIR 1 barrette bleu foncé

<b>KHOÁ GỠ TRÌNH ĐỘ - ①</b> <b>(Techniques de « clés » 1er niveau – « self-défense »)</b>	<p style="text-align: center;"> <b>ÔM TRƯỚC CẢ TAY</b>  <b>KHÓA SAU VÒNG GÁY MỘT</b>  <b>ÔM NGANG</b>  <b>BÓP CỔ TRƯỚC MỘT</b>  <b>SÔ ẤN ĐẠP BỤNG MỘT</b>  <b>BÓP CỔ SAU MỘT</b>  <b>NẮM NGỰC ÁO MỘT</b>  <b>NẮM NGỰC ÁO HAI</b>  <b>NẮM TÓC TRƯỚC MỘT</b>  <b>NẮM TÓC SAU MỘT</b> </p>	<p> <b>Saisie par devant à bras le corps</b>  <b>Double prise à la nuque n°1 (nelson)</b>  <b>Saisie par le côté à bras le corps</b>  <b>Étranglement par devant n°1</b>  <b>Projection au sol n°1 (planchette)</b>  <b>Étranglement par derrière</b>  <b>Saisie au col du Võ Phục n°1</b>  <b>Saisie au col du Võ Phục n°2</b>  <b>Saisie des cheveux par devant niveau 1</b>  <b>Saisie des cheveux par derrière niveau 1</b> </p>
<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	<b>CHIẾN LƯỢC 1 à 3</b> <b>CHIẾN LƯỢC 4 à 5</b>	
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	<b>ĐÒN CHÂN 1 et 2</b> <b>ĐÒN CHÂN 3</b>	
<b>QUYỀN</b>	<b>KHAI MÔN QUYỀN ou NHẬP MÔN QUYỀN</b>	
<b>SONG LUYỆN</b>	<b>1/2 SONG LUYỆN MỘT ( jusqu'à la projection )</b>	
<b>LẤN LỘN</b> <b>(Techniques de roulades et de chutes)</b>	<p style="text-align: center;"> <b>LỘN LẤN VAI MỘT</b>  <b>LỘN NGỬA</b>  <b>TÉ XẤP</b>  <b>TÉ NGỬA</b>  <b>CHỔNG TAY LỘN ĐỨNG</b>  <b>TÉ NGANG PHẢI</b>  <b>TÉ NGANG TRÁI</b> </p>	<p> <b>Roulade avant n°1</b>  <b>Roulade arrière</b>  <b>Chute avant</b>  <b>Chute arrière</b>  <b>Saut de main</b>  <b>Chute latérale droite</b>  <b>Chute latérale gauche</b> </p>

**CEINTURE BLEU CLAIR 2 barrettes bleu foncé**

Durée de pratique minimum : 6 mois

<p><b>TẤN</b> <b>(Positions)</b></p>	<p>LẬP TẤN LIÊN HOA TẤN TRUNG BÌNH TẤN ĐÌNH TẤN CHẢO MÃ TẤN XÀ TẤN MỘT XÀ TẤN HAI TỌA TẤN</p>
--	---

<p><b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b> <b>(Techniques de base)</b></p>	<p><b>ĐẤM</b></p>	<p>ĐẤM THẲNG ĐẤM MÓC ĐẤM LAO ĐẤM MỨC ĐẤM THẤP ĐẤM HAI TAY</p>
	<p><b>CHÉM</b></p>	<p>CHÉM 1 à 4</p>
	<p><b>GẠT</b></p>	<p>GẠT 1 à 4</p>
	<p><b>BẬT</b></p>	<p>BẬT 1 à 4</p>
	<p><b>CHỖ</b></p>	<p>CHỖ 1 à 4</p>
	<p><b>ĐÁ</b></p>	<p>ĐÁ HẠT ĐÁ BỔ 1 à 2 ĐÁ THẲNG ĐÁ CẠNH ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP  ĐÁ ĐẠP SAU</p>
	<p><b>GỐI</b></p>	<p>GỐI 1 à 2 GỐI 3</p>

## CEINTURE BLEU CLAIR 2 barrettes bleu foncé

<b>PHẦN ĐÓN PHẢI / TRÁI</b>  <i>(Techniques de contre-attaques 1er niveau)</i>	<b>ĐẤM</b>	ĐẤM THẲNG ĐẤM LAO ĐẤM THẤP ĐẤM MỨC ĐẤM MÓC ĐẤM HAI TAY ĐẤM THẲNG ĐẤM LAO
	<b>ĐÁ</b>	ĐÁ THẲNG ĐÁ CẠNH ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP ĐÁ THẲNG ĐÁ CẠNH

### KHOÁ GỖ TRÌNH ĐỘ - ②

*(Techniques de « clés » 2ème niveau – « self-défense »)*

<b>BẮT TAY BẰNG NGÓN MỘT</b> <b>HAI TAY NẮM HAI TAY TRƯỚC MỘT</b> <b>HAI TAY NẮM HAI TAY SAU MỘT</b> <b>NẮM TAY CÙNG BÊN MỘT</b> <b>NẮM TAY KHÁC BÊN MỘT</b>	<b>Clé à la main n° 1 (pouce)</b> <b>Saisie aux 2 poignets part devant n°1</b> <b>Saisie aux 2 poignets par derrière n°1</b> <b>Saisie au poignet du même côté n°1</b> <b>Saisie au poignet du côté opposé n°1</b>
--	--

**CEINTURE BLEU CLAIR 2 barrettes bleu foncé**

<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	CHIẾN LƯỢC 1 à 5
	CHIẾN LƯỢC 6
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	ĐÒN CHÂN 1 à 3
	ĐÒN CHÂN 4
<b>VẬT</b> <b>(Techniques de lutte)</b>	VẬT 1 et 2
<b>QUYỀN</b>	NHẬP MÔN QUYỀN
<b>SONG LUYỆN</b>	1/2 SONG LUYỆN MỘT

**LĂN LỘN**
**(Techniques de roulades et de chutes)**

<b>LỘN LĂN VAI MỘT</b>	Roulade avant n°1
<b>LỘN LĂN VAI HAI</b>	Roulade avant n°2 (avec obstacles)
<b>LỘN NGỬA</b>	Roulade arrière
<b>TÉ XẤP</b>	Chute avant
<b>TÉ NGỬA</b>	Chute arrière
<b>CHỐNG TAY LỘN ĐỨNG</b>	Saut de main
<b>TÉ NGANG PHẢI</b>	Chute latérale droite
<b>TÉ NGANG TRÁI</b>	Chute latérale gauche

## CEINTURE BLEU CLAIR 3 barrettes bleu foncé

Durée de pratique minimum : 6 mois

<b>TẤN</b> <b>(Positions)</b>	LẬP TẤN LIÊN HOA TẤN TRUNG BÌNH TẤN ĐINH TẤN CHẢO MÃ TẤN XÀ TẤN MỘT XÀ TẤN HAI TỌA TẤN ĐỘC HÀNH THIÊN LÝ TẤN
----------------------------------	--

<b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b> <b>(Techniques de base)</b>	<b>ĐẤM</b>	ĐẤM THẲNG ĐẤM MÓC ĐẤM LAO ĐẤM MỨC ĐẤM THẤP ĐẤM HAI TAY
	<b>CHÉM</b>	CHÉM 1 à 4
	<b>GẠT</b>	GẠT 1 à 4
	<b>BẬT</b>	BẬT 1 à 4
	<b>CHỎ</b>	CHỎ 1 à 4
	<b>ĐÁ</b>	ĐÁ HAT ĐÁ BỔ 1 à 2 ĐÁ THẲNG ĐÁ CẠNH ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP ĐÁ ĐẠP SAU ĐÁ MÓC SAU
	<b>GỐI</b>	GỐI 1 à 2 GỐI 3 à 4

**CEINTURE BLEU CLAIR 3 barrettes bleu foncé**

<b>PHẢN ĐÒN</b>  <b>(Techniques de contre-attaques 1<sup>er</sup> niveau)</b>	<b>ĐẤM</b>	ĐẤM THẲNG PHẢI ĐẤM LAO PHẢI ĐẤM THẤP PHẢI ĐẤM MỨC PHẢI ĐẤM MÓC PHẢI ĐẤM HAI TAY ĐẤM THẲNG TRÁI ĐẤM LAO TRÁI ĐẤM THẤP TRÁI
	<b>ĐÁ</b>	ĐÁ THẲNG PHẢI ĐÁ CẠNH PHẢI ĐÁ TẠT PHẢI ĐÁ ĐẠP PHẢI ĐÁ THẲNG TRÁI ĐÁ CẠNH TRÁI ĐÁ TẠT TRÁI

**KHOÁ GỠ TRÌNH ĐỘ - ②**
**(Techniques de « clés » 2<sup>ème</sup> niveau – « self-défense »)**

<b>BẮT TAY BỀ NGÓN MỘT</b> <b>HAI TAY NẮM HAI TAY TRƯỚC MỘT</b> <b>HAI TAY NẮM HAI TAY SAU MỘT</b> <b>NẮM TAY CÙNG BÊN MỘT</b> <b>NẮM TAY KHÁC BÊN MỘT</b> <b>ÔM TRƯỚC KHÔNG TAY</b> <b>ÔM SAU KHÔNG TAY</b> <b>ÔM SAU CẢ TAY</b>	Clé à la main n° 1 (pouce) Saisie aux 2 poignets part devant n°1 Saisie aux 2 poignets par derrière n°1 Saisie au poignet du même côté n°1 Saisie au poignet du côté opposé n°1 Saisie par devant à la taille Saisie par derrière à la taille Saisie par derrière à bras le corps
--	--

## CEINTURE BLEU CLAIR 3 barrettes bleu foncé

<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	CHIẾN LƯỢC 1 à 6 CHIẾN LƯỢC 7 et 9
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	ĐÒN CHÂN 1 à 4 ĐÒN CHÂN 5
<b>DAO</b> <b>(Techniques de couteaux)</b>	DAO 1 et 2 (voir mise en garde en page 2)
<b>VẬT</b> <b>(Techniques de lutte)</b>	VẬT 1 et 2 VẬT 3
<b>QUYỀN</b>	1/2 THẬP TỰ QUYỀN Jusqu'au 9 <sup>ème</sup> CHIẾN LƯỢC
<b>SONG LUYỆT</b>	SONG LUYỆT MỘT

## LĂN LỘN

### (Techniques de roulades et de chutes)

LỘN LĂN VAI MỘT	Roulade avant n°1
LỘN LĂN VAI HAI	Roulade avant n°2 (avec obstacles)
LỘN NGỬA	Roulade arrière
TẾ XẤP	Chute avant
TẾ NGỬA	Chute arrière
CHỐNG TAY LỘN ĐỨNG	Saut de main
TẾ NGANG PHẢI	Chute latérale droite
TẾ NGANG TRÁI	Chute latérale gauche

**CEINTURE BLEU FONCE 1 barrette jaune**

Durée de pratique minimum : 6 mois

<p><b>TẤN</b> (Positions)</p>	<p>LẬP TẤN LIÊN HOA TẤN TRUNG BÌNH TẤN ĐÌNH TẤN CHẢO MÃ TẤN XÀ TẤN MỘT XÀ TẤN HAI TỌA TẤN ĐỘC HÀNH THIÊN LÝ TẤN HỘ TẤN DƯƠNG CUNG TẤN</p>
-----------------------------------	---

<p><b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b>  (Techniques de base)</p>	<p><b>ĐẤM</b></p>	<p>ĐẤM THẰNG ĐẤM MÓC ĐẤM LAO ĐẤM MỨC ĐẤM THẤP ĐẤM HAI TAY</p>
	<p><b>CHÉM</b></p>	<p>CHÉM 1 à 4</p>
	<p><b>GẠT</b></p>	<p>GẠT 1 à 4</p>
	<p><b>BẬT</b></p>	<p>BẬT 1 à 4</p>
	<p><b>CHỎ</b></p>	<p>CHỎ 1 à 4</p>
	<p><b>ĐÁ</b></p>	<p>ĐÁ HẠT ĐÁ BỔ 1 à 2 ĐÁ THẰNG ĐÁ CẠNH ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP ĐÁ ĐẠP SAU ĐÁ MÓC SAU ĐÁ MÓC TRƯỚC</p>
	<p><b>GỐI</b></p>	<p>GỐI 1 à 3 GỐI 4</p>

## CEINTURE BLEU FONCE 1 barrette jaune

<b>PHẢN ĐÒN</b> <i>(Techniques de contre-attaques 1<sup>er</sup> niveau)</i>	<b>ĐẤM</b> ĐẤM THẲNG PHẢI ĐẤM LAO PHẢI ĐẤM THẤP PHẢI ĐẤM MỨC PHẢI ĐẤM MÓC PHẢI ĐẤM HAI TAY ĐẤM THẲNG TRÁI ĐẤM LAO TRÁI ĐẤM THẤP TRÁI ĐẤM MỨC TRÁI ĐẤM MÓC TRÁI ĐẤM TƯ DO MỘT	
	<b>ĐÁ</b> ĐÁ THẲNG PHẢI ĐÁ CẠNH PHẢI ĐÁ TẠT PHẢI ĐÁ ĐẠP PHẢI ĐÁ THẲNG TRÁI ĐÁ CẠNH TRÁI ĐÁ TẠT TRÁI ĐÁ ĐẠP TRÁI	
<b>KHOÁ GỠ TRÌNH ĐỘ - ②</b> <i>(Techniques de « clés » 2ème niveau – « self-défense »)</i>	BẮT TAY BỀ NGÓN MỘT HAI TAY NẮM HAI TAY TRƯỚC MỘT HAI TAY NẮM HAI TAY SAU MỘT NẮM TAY CÙNG BÊN MỘT NẮM TAY KHÁC BÊN MỘT ÔM TRƯỚC KHÔNG TAY ÔM SAU KHÔNG TAY ÔM SAU CẢ TAY NẮM TÓC TRƯỚC HAI NẮM TÓC SAU HAI KHÓA TAY DẮT MỘT KHÓA TAY DẮT HAI	Clé à la main n° 1 (pouce) Saisie aux 2 poignets part devant n°1 Saisie aux 2 poignets par derrière n°1 Saisie au poignet du même côté n°1 Saisie au poignet du côté opposé n°1 Saisie par devant à la taille Saisie par derrière à la taille Saisie par derrière à bras le corps Saisie aux cheveux par devant n°2 Saisie aux cheveux par derrière n°2 Clé au bras n°1 Clé au bras n°2

## CEINTURE BLEU FONCE 1 barrette jaune

<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	<b>CHIẾN LƯỢC 1 à 6, 7 et 9</b> <b>CHIẾN LƯỢC 8 et 10</b>
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	<b>ĐÒN CHÂN 1 à 5</b> <b>ĐÒN CHÂN 6</b>
<b>DAO</b> <b>(Techniques de couteaux)</b>	<b>DAO 1 et 2</b> (voir mise en garde en page 2) <b>DAO 3 et 4</b> (voir mise en garde en page 2)
<b>VẬT</b> <b>(Techniques de lutte)</b>	<b>VẬT 1 à 3</b> <b>VẬT 4</b>
<b>QUYỀN</b>	<b>THẬP TỰ QUYỀN</b>
<b>SONG LUYỆN</b>	<b>SONG LUYỆN MỘT</b>

**LĂN LỘN****(Techniques de roulades et de chutes)**

<b>LỘN LĂN VAI MỘT</b>	<b>Roulade avant n°1</b>
<b>LỘN LĂN VAI HAI</b>	<b>Roulade avant n°2 (avec obstacles)</b>
<b>LỘN NGỬA</b>	<b>Roulade arrière</b>
<b>TÉ XẤP</b>	<b>Chute avant</b>
<b>TÉ NGỬA</b>	<b>Chute arrière</b>
<b>CHỐNG TAY LỘN ĐỨNG</b>	<b>Saut de main</b>
<b>TÉ NGANG PHẢI</b>	<b>Chute latérale droite</b>
<b>TÉ NGANG TRÁI</b>	<b>Chute latérale gauche</b>

## CEINTURE BLEU FONCE 2 barrettes jaunes

Durée de pratique minimum : 6 mois

<b>TẤN</b>  <b>(Positions)</b>	LẬP TẤN LIÊN HOA TẤN TRUNG BÌNH TẤN ĐÌNH TẤN CHẢO MÃ TẤN XÀ TẤN MỘT XÀ TẤN HAI TỌA TẤN ĐỘC HÀNH THIÊN LÝ TẤN HỘ TẤN DƯƠNG CUNG TẤN
--------------------------------------	--

<b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b>  <b>(Techniques de base)</b>	<b>ĐẮM</b>	ĐẮM THẰNG ĐẮM MÓC ĐẮM LAO ĐẮM MỨC ĐẮM THẤP ĐẮM HAI TAY
	<b>CHÉM</b>	CHÉM 1 à 4 CHÉM 5 et 6
	<b>GẠT</b>	GẠT 1 à 4 GẠT 5 et 6
	<b>BẬT</b>	BẬT 1 à 4 BẬT 5 et 6
	<b>CHỎ</b>	CHỎ 1 à 4 CHỎ 5 et 6

**CEINTURE BLEU FONCE 2 barrettes jaunes**

<b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b>  <b>(Techniques de base)</b>	<b>ĐÁ</b>	<b>ĐÁ TẠT</b> <b>ĐÁ ĐẠP</b> <b>ĐÁ ĐẠP SAU</b> <b>ĐÁ MÓC SAU</b> <b>ĐÁ MÓC TRƯỚC</b> <b>ĐÁ BAY THẲNG</b> <b>ĐÁ BAY TẠT</b>
	<b>GỐI</b>	<b>GỐI 1 à 4</b> <b>GỐI 4 et 6</b>

<b>PHẢN ĐÒN</b>  <b>(Techniques de contre-attaques)</b>	<b>ĐẤM</b> <b>(2<sup>ème</sup> niveau à droite et à gauche)</b>	<b>ĐẤM THẲNG PHẢI / TRÁI</b> <b>ĐẤM LAO PHẢI / TRÁI</b> <b>ĐẤM THẤP PHẢI / TRÁI</b> <b>ĐẤM MỨC PHẢI / TRÁI</b>
	<b>ĐÁ</b> <b>(2<sup>ème</sup> niveau à droite et à gauche)</b>	<b>ĐÁ THẲNG</b> <b>ĐÁ CẠNH</b>

**KHOÁ GỠ TRÌNH ĐỘ - ③**
**(Techniques de « clés » 3<sup>ème</sup> niveau – « self-défense »)**

<b>HAI TAY NẮM HAI TAY TRƯỚC HAI</b>	<b>Saisie aux 2 poignets part devant n°2</b>
<b>HAI TAY NẮM HAI TAY SAU HAI</b>	<b>Saisie aux 2 poignets par derrière n°2</b>
<b>NẮM TAY CÙNG BÊN HAI</b>	<b>Saisie aux poignets du même côté n°2</b>
<b>NẮM TAY KHÁC BÊN HAI</b>	<b>Saisie aux poignets côté opposé n°2</b>
<b>KHOÁ TAY DẮT BA</b>	<b>Clé au bras n°3</b>

## CEINTURE BLEU FONCE 2 barrettes jaunes

<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	<b>CHIẾN LƯỢC 1 à 10</b> CHIẾN LƯỢC 11 et 12
<b>DAO</b> <b>(Techniques de couteau)</b>	<b>DAO 1 à 4</b> (voir mise en garde en page 2) DAO 5 et 6 (voir mise en garde en page 2)
<b>VẬT</b> <b>(Techniques de lutte)</b>	<b>VẬT 1 à 4</b> VẬT 5 à 10
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	<b>ĐÒN CHÂN 1 à 6</b> ĐÒN CHÂN 7 et 8
<b>QUYỀN</b>	TỨ TRỤ QUYỀN
<b>SONG LUYỆN</b>	SONG LUYỆN VẬT MỘT

## LĂN LỘN **(Techniques de roulades et de chutes)**

### ÔN TẬP – Révision

LỘN LĂN VAI MỘT	Roulade avant n°1
LỘN LĂN VAI HAI	Roulade avant n°2 (avec obstacles)
LỘN NGỬA	Roulade arrière
TẾ XẤP	Chute avant
TẾ NGỬA	Chute arrière
CHỐNG TAY LỘN ĐỨNG	Saut de main
TẾ NGANG PHẢI	Chute latérale droite
TẾ NGANG TRÁI	Chute latérale gauche

**CEINTURE BLEU FONCE 3 barrettes jaunes**

Durée de pratique minimum : 6 mois

**TẤN**  
**(Positions)**

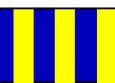
- LẬP TẤN
- LIÊN HOA TẤN
- TRUNG BÌNH TẤN
- ĐÌNH TẤN
- CHẢO MÃ TẤN
- XÀ TẤN MỘT
- XÀ TẤN HAI
- TỌA TẤN
- ĐỘC HÀNH THIÊN LÝ TẤN
- HỘ TẤN
- DƯỜNG CUNG TẤN

<b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b> <b>(Techniques de base)</b>	<b>ĐẤM</b>	ĐẤM THĂNG ĐẤM MÓC ĐẤM LAO ĐẤM MỨC ĐẤM THẤP ĐẤM HAI TAY
	<b>CHÉM</b>	CHÉM 1 à 6 CHÉM 7 et 8
	<b>GẠT</b>	GẠT 1 à 6 GẠT 7 et 8
	<b>BẬT</b>	BẬT 1 à 6 BẬT 7 et 8
	<b>CHỎ</b>	CHỎ 1 à 6 CHỎ 7 et 8

## CEINTURE BLEU FONCE 3 barrettes jaunes

<b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b>  <b>(Techniques de base)</b>	<b>ĐÁ</b>	ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP ĐÁ ĐẠP SAU ĐÁ MÓC SAU ĐÁ MÓC TRƯỚC ĐÁ BAY THẲNG ĐÁ BAY TẠT ĐÁ BAY ĐẠP NHẢY MÓC SAU NHẢY ĐẠP SAU
	<b>GỖI</b>	GỖI 1 à 6 GỖI 7 et 8
<b>PHẢN ĐÒN</b>  <b>(Techniques de contre-attaques)</b>	<b>ĐẤM</b>  <b>(2<sup>ème</sup> niveau à droite et à gauche)</b>	ĐẤM THẲNG PHẢI / TRÁI ĐẤM LAO PHẢI / TRÁI ĐẤM THẤP PHẢI / TRÁI ĐẤM MỨC PHẢI / TRÁI ĐẤM MÓC PHẢI / TRÁI ĐẤM HAI TAY HAI ĐẤM TƯ DO HAI
	<b>ĐÁ</b>  <b>(2<sup>ème</sup> niveau à droite et à gauche)</b>	ĐÁ THẲNG ĐÁ CẠNH ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP

## CEINTURE BLEU FONCE 3 barrettes jaunes



<b>KHOÁ GỖ TRÌNH ĐỘ - ③</b> <b>(Techniques de « clés » 3<sup>ème</sup> niveau – « self-défense »)</b>	<b>HAI TAY NẮM HAI TAY TRƯỚC HAI</b> <b>HAI TAY NẮM HAI TAY SAU HAI</b> <b>NẮM TAY CÙNG BÊN HAI</b> <b>NẮM TAY KHÁC BÊN HAI</b> <b>KHÓA TAY DẮT BA</b> <b>KHÓA TAY DẮT BỐN</b> <b>BẮT TAY BỀ NGÓN HAI</b> <b>BÓP CỔ TRƯỚC HAI</b> <b>BÓP CỔ SAU HAI</b> <b>KHÓA SAU VÒNG GÁY HAI</b>	<b>Saisie aux 2 poignets part devant n°2</b> <b>Saisie aux 2 poignets par derrière n°2</b> <b>Saisie aux poignets du même côté n°2</b> <b>Saisie aux poignets côté opposé n°2</b> <b>Clé au bras n°3</b> <b>Clé au bras n°4</b> <b>Clé à la main n°2</b> <b>Etranglement par devant n°2</b> <b>Etranglement par derrière n°2</b> <b>Double prise à la nuque n°2 (nelson)</b>
<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	<b>CHIẾN LƯỢC 11 à 12</b> <b>CHIẾN LƯỢC 13 à 15</b>	
<b>DAO</b> <b>(Techniques de couteau)</b>	<b>DAO 1 à 6 (voir mise en garde en page 2)</b> <b>DAO 7 et 8 (voir mise en garde en page 2)</b>	
<b>VẬT</b> <b>(Techniques de lutte)</b>	<b>VẬT 1 à 10</b>	
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	<b>ĐÒN CHÂN 1 à 8</b> <b>ĐÒN CHÂN 9 et 10</b>	
<b>QUYỀN</b>	<b>TỨ TRỤ QUYỀN</b> <b>LONG HỔ QUYỀN</b>	
<b>SONG LUYỆN</b>	<b>SONG LUYỆN VẬT MỘT</b> <b>SONG LUYỆN DAO 1 à 8 (voir mise en garde page 2)</b>	
<b>LẤN LỘN</b> <b>(Techniques de roulades et de chutes)</b> <b>ÔN TẬP – Révision</b>	<b>LỘN LẤN VAI MỘT</b> <b>LỘN LẤN VAI HAI</b> <b>LỘN NGỬA</b> <b>TẾ XẤP</b> <b>TẾ NGỬA</b> <b>CHỐNG TAY LỘN ĐỨNG</b> <b>TẾ NGANG PHẢI</b> <b>TẾ NGANG TRÁI</b>	<b>Roulade avant n°1</b> <b>Roulade avant n°2 (avec obstacles)</b> <b>Roulade arrière</b> <b>Chute avant</b> <b>Chute arrière</b> <b>Saut de main</b> <b>Chute latérale droite</b> <b>Chute latérale gauche</b>

