

# VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO



**PROGRAMME TECHNIQUE ADULTE**  
conseillé par la FFKDA



# PROGRAMME TECHNIQUE

## TABLE DES MATIERES

<b>Systeme de grade adulte</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 techniques :

<b>Niveau CEINTURE BLEU FONCÉ</b>	<b>7</b>
<b>Niveau CEINTURE BLEU FONCÉ 1<sup>er</sup> CẤP</b>	<b>11</b>
<b>Niveau CEINTURE BLEU FONCÉ 2<sup>ème</sup> CẤP</b>	<b>15</b>
<b>Niveau CEINTURE BLEU FONCÉ 3<sup>ème</sup> CẤP</b>	<b>21</b>
<b>Niveau CEINTURE JAUNE</b>	<b>25</b>

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

DUREE MINIMUM DE PRATIQUE	NIVEAUX	TITRES	GRADES
6 mois	Débutant	Việt Võ Đạo Sinh Praticquant	Ceinture bleu foncé
6 mois	1 <sup>er</sup> CẤP	Việt Võ Đạo Sinh Praticquant	Ceinture bleu foncé 1 barrette jaune : 1 <sup>er</sup> CẤP
6 mois	2 <sup>ème</sup> CẤP	Việt Võ Đạo Sinh Praticquant	Ceinture bleu foncé 2 barrettes jaunes : 2 <sup>ème</sup> CẤP
6 mois	3 <sup>ème</sup> CẤP	Việt Võ Đạo Sinh Praticquant	Ceinture bleu foncé 3 barrettes jaunes : 3 <sup>ème</sup> CẤP
12 mois	Ceinture Jaune	Huấn Luyện Viên Enseignant	Ceinture Jaune

Au-delà de ceinture jaune, se reporter au document règlement de la CSDGE spécifique au VOVINAM

---

**POSE DES BARRETTES (Cấp OUDǎng ) SUR LA CEINTURE (ĐAI)**

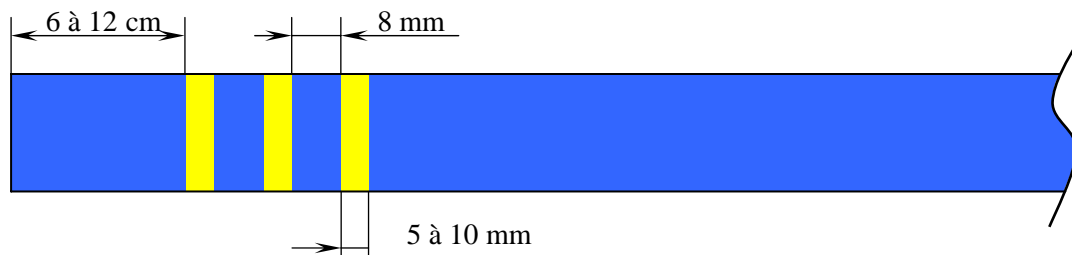

---

**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.

**exemple : 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**


---

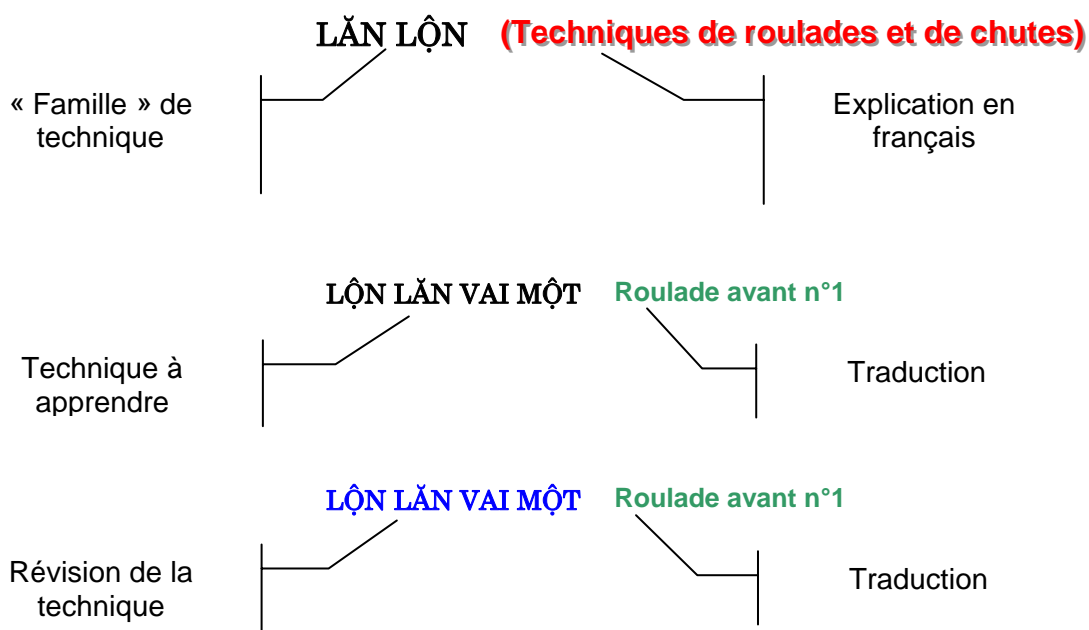
	Ceintures bleues
	Ceintures jaune, 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> Đǎng
	4 <sup>ème</sup> Đǎng
	5 <sup>ème</sup> Đǎng

## EMPLACEMENT DES ECUSSENS ET DU PRENOM SUR LE VÕ PHỤC



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

## LÉGENDE DES TEXTES UTILISES DANS LE PROGRAMME



## CEINTURE BLEU FONCÉ

### PROGRAMME TECHNIQUE



Durée d'enseignement minimum : 6 mois



**CEINTURE BLEU FONCÉ**

<p><b>TẤN</b></p> <p><b>(Positions)</b></p>		<p>LẬP TẤN LIÊN HOA TẤN TRUNG BÌNH TẤN ĐÌNH TẤN CHÁO MÃ TẤN XÀ TẤN MỘT XÀ TẤN HAI</p>
<p><b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b></p> <p><b>(Techniques de base)</b></p>	<p><b>ĐẤM</b></p> <p><b>CHÉM</b></p> <p><b>GẠT</b></p> <p><b>BẬT</b></p> <p><b>CHỎ</b></p> <p><b>ĐÁ</b></p> <p><b>GỐI</b></p>	<p>ĐẤM THẲNG ĐẤM MÓC ĐẤM LAO ĐẤM MỨC ĐẤM THẤP ĐẤM HAI TAY MỘT</p> <p>CHÉM 1 à 4</p> <p>GẠT 1 à 4</p> <p>BẬT 1 à 4</p> <p>CHỎ 1 à 4</p> <p>ĐÁ HẮT ĐÁ BỔ 1 et 2 ĐÁ THẲNG ĐÁ CẠNH ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP</p> <p>GỐI 1 à 2</p>
<p><b>PHẢN ĐÒN</b></p> <p><b>(Techniques de contre-attaques 1<sup>er</sup> niveau à droite)</b></p>	<p><b>ĐẤM</b></p> <p><b>ĐÁ</b></p>	<p>ĐẤM THẲNG PHẢI ĐẤM LAO PHẢI ĐẤM THẤP PHẢI ĐẤM MỨC PHẢI ĐẤM MÓC PHẢI ĐẤM HAI TAY MỘT</p> <p>ĐÁ THẲNG ĐÁ CẠNH ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP</p>



# CEINTURE BLEU FONCÉ

## KHOÁ GỖ 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
SÔ ẤN ĐẠP BỤNG MỘT	Projection au sol n°1 (planchette)
BÓP CỔ SAU MỘT	Étranglement par derrière
NẮM NGỰC ÁO MỘT	Saisie au col du Võ Phục n°1
NẮM NGỰC ÁO HAI	Saisie au col du Võ Phục n°2
NẮM TÓC TRƯỚC MỘT	Saisie des cheveux par devant niveau 1
NẮM TÓC SAU MỘT	Saisie des cheveux par derrière niveau 1
<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	<b>CHIẾN LƯỢC 1 à 5</b>
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	<b>ĐÒN CHÂN 1 à 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>

## LĂN LỘN

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

LỘN LĂN 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 niveau 1 droite
TÉ NGANG TRÁI	Chute latérale niveau 1 gauche



# PROGRAMME TECHNIQUE

**CEINTURE BLEU FONCÉ 1<sup>er</sup> CẤP**

PROGRAMME TECHNIQUE



Durée de pratique minimum : 6 mois

**CEINTURE BLEU FONCÉ 1<sup>er</sup> CẤP**

<p><b>TẤN</b></p> <p><b>(Positions)</b></p> <p>ÔN TẬP - Révision</p>		<p>LẬP TẤN</p> <p>LIÊN HOA TẤN</p> <p>TRUNG BÌNH TẤN</p> <p>ĐÌNH TẤN</p> <p>CHẢO MÃ TẤN</p> <p>XÀ TẤN MỘT</p> <p>XÀ TẤN HAI</p>
	<p><b>TẤN</b></p> <p><b>(Positions)</b></p>	<p>TỌA TẤN</p> <p>ĐỘC HÀNH THIÊN LÝ TẤN</p> <p>HỘ TẤN</p> <p>DƯƠNG CUNG TẤN</p>
<p><b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b></p> <p><b>(Techniques de base)</b></p>	<p><b>DẤM</b></p> <p>ÔN TẬP - Révision</p>	<p>DẤM THẰNG</p> <p>DẤM MÓC</p> <p>DẤM LAO</p> <p>DẤM MỨC</p> <p>DẤM THẤP</p> <p>DẤM HAI TAY</p>
	<p><b>CHÉM</b></p> <p>ÔN TẬP - Révision</p>	<p>CHÉM 1 à 4</p>
	<p><b>GẠT</b></p> <p>ÔN TẬP - Révision</p>	<p>GẠT 1 à 4</p>
	<p><b>BẬT</b></p> <p>ÔN TẬP - Révision</p>	<p>BẬT 1 à 4</p>
	<p><b>CHỎ</b></p> <p>ÔN TẬP - Révision</p>	<p>CHỎ 1 à 4</p>
	<p><b>ĐÁ</b></p> <p>ÔN TẬP - Révision</p>	<p>ĐÁ HẠT</p> <p>ĐÁ BỔ 1 à 2</p> <p>ĐÁ THẰNG</p> <p>ĐÁ CẠNH</p> <p>ĐÁ TẠT</p> <p>ĐÁ ĐẠP</p>
	<p><b>ĐÁ</b></p>	<p>ĐÁ ĐẠP SAU</p> <p>ĐÁ MÓC SAU</p> <p>ĐÁ MÓC TRƯỚC</p>
	<p><b>GỐI</b></p> <p>ÔN TẬP - Révision</p> <p><b>GỐI</b></p>	<p>GỐI 1 à 2</p> <p>GỐI 3 à 4</p>

# CEINTURE BLEU FONCÉ 1<sup>er</sup> CẤP

<b>PHẦN ĐÒN</b>  <b>( Techniques de contre-attaques 1<sup>er</sup> niveau à gauche)</b>	<b>DẤM</b> <b>ÔN TẬP - Révision</b>	<b>DẤM THẲNG PHẢI</b> <b>DẤM LAO PHẢI</b> <b>DẤM THẤP PHẢI</b> <b>DẤM MỨC PHẢI</b> <b>DẤM MÓC PHẢI</b> <b>DẤM HAI TAY</b>
	<b>DẤM</b>	<b>DẤM THẲNG TRÁI</b> <b>ĐẤM LAO TRÁI</b> <b>ĐẤM THẤP TRÁI</b> <b>ĐẤM MỨC TRÁI</b> <b>ĐẤM MÓC TRÁI</b> <b>ĐẤM TỰ DO MỘT</b>
	<b>ĐÁ</b> <b>ÔN TẬP - Révision</b>	<b>ĐÁ THẲNG PHẢI</b> <b>ĐÁ CẠNH PHẢI</b> <b>ĐÁ TẠT PHẢI</b> <b>ĐÁ ĐẠP PHẢI</b>
	<b>ĐÁ</b>	<b>ĐÁ THẲNG TRÁI</b> <b>ĐÁ CẠNH TRÁI</b> <b>ĐÁ TẠT TRÁI</b> <b>ĐÁ ĐẠP TRÁI</b>

## KHOÁ GỠ TRÌNH ĐỘ - ②

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

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

**CEINTURE BLEU FONCÉ 1<sup>er</sup> CẤP**

<p><b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b> Révision</p> <p><b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b></p>	<p>CHIẾN LƯỢC 1 à 5</p> <p>CHIẾN LƯỢC 6 à 10</p>
<p><b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b> Révision</p> <p><b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b></p>	<p>ĐÒN CHÂN 1 à 3</p> <p>ĐÒN CHÂN 4 à 6</p>
<p><b>DAO</b> <b>(Techniques de couteaux)</b></p>	<p>DAO 1 à 4</p>
<p><b>VẬT</b> <b>(Techniques de lutte)</b></p>	<p>VẬT 1 à 4</p>
<p><b>QUYỀN</b></p>	<p>THẬP TỰ QUYỀN</p>
<p><b>SONG LUYỆN</b></p>	<p>SONG LUYỆN MỘT</p>

**LĂN LỘN**

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

<p>LỘN LĂN VAI MỘT</p> <p>LỘN NGỬA</p> <p>TÉ XẤP</p> <p>TÉ NGỬA</p> <p>CHỐNG TAY LỘN ĐỨNG</p> <p>TÉ NGANG PHẢI</p> <p>TÉ NGANG TRÁI</p>	<p>Roulade avant</p> <p>Roulade arrière</p> <p>Chute avant</p> <p>Chute arrière</p> <p>Saut de main</p> <p>Chute latérale niveau 1 droite</p> <p>Chute latérale niveau 1 gauche</p>
---	---

**CEINTURE BLEU FONCÉ 2<sup>ème</sup> CẤP**

PROGRAMME TECHNIQUE

Durée de pratique minimum : 6 mois



**CEINTURE BLEU FONCÉ 2<sup>ème</sup> CẤP**

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

<p><b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b></p> <p><b>(Techniques de base)</b></p>	<p><b>DẤM</b></p> <p><b>ÔN TẬP - Révision</b></p>	<p>ĐẤM THẰNG</p> <p>DẤM MÓC</p> <p>DẤM LAO</p> <p>DẤM MỨC</p> <p>DẤM THẤP</p> <p>DẤM HAI TAY</p>
	<p><b>CHÉM</b></p> <p><b>ÔN TẬP - Révision</b></p>	<p>CHÉM 1 à 4</p>
	<p><b>CHÉM</b></p>	<p>CHÉM 5 à 8</p>
	<p><b>GẠT</b></p> <p><b>ÔN TẬP - Révision</b></p>	<p>GẠT 1 à 4</p>
	<p><b>GẠT</b></p>	<p>GẠT 5 à 8</p>
	<p><b>BẬT</b></p> <p><b>ÔN TẬP - Révision</b></p>	<p>BẬT 1 à 4</p>
	<p><b>BẬT</b></p>	<p>BẬT 5 à 8</p>
	<p><b>CHỎ</b></p> <p><b>ÔN TẬP - Révision</b></p>	<p>CHỎ 1 à 4</p>
	<p><b>CHỎ</b></p>	<p>CHỎ 5 à 8</p>

**CEINTURE BLEU FONCÉ 2<sup>ème</sup> CẤP**

<b>KỸ THUẬT CĂN BẢN</b>  <b>(Techniques de base)</b>	<b>ĐÁ</b>  <b>ÔN TẬP - Révision</b>	ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP ĐÁ ĐẠP SAU ĐÁ MÓC SAU ĐÁ MÓC TRƯỚC
	<b>ĐÁ</b>	ĐÁ BAY THẺNG ĐÁ BAY TẠT ĐÁ BAY ĐẠP NHẢY MÓC SAU NHẢY ĐẠP SAU
	<b>GỐI</b>  <b>ÔN TẬP - Révision</b>	GỐI 1 à 4
	<b>GỐI</b>	GỐI 4 à 8
<b>PHẢN ĐÒN</b>  <b>( Techniques de contre-attaques )</b>	<b>DẤM</b>  <b>(2<sup>ème</sup> niveau à droite et à gauche)</b>	DẤM THẺNG PHẢI / TRÁI DẤM LAO PHẢI / TRÁI DẤM THẤP PHẢI / TRÁI DẤM MỨC PHẢI / TRÁI DẤM MÓC PHẢI / TRÁI DẤM HAI TAY HAI DẤM TƯ DO HAI
	<b>ĐÁ</b>  <b>(2<sup>ème</sup> niveau à droite et à gauche)</b>	ĐÁ THẺNG ĐÁ CẠNH ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP

**CEINTURE BLEU FONCÉ 2<sup>ème</sup> CẤP**

**KHOÁ GỠ TRÌNH ĐỘ - ③**

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

HAI TAY NẮM HAI TAY TRƯỚC HAI	Saisie aux 2 poignets part devant n°2
HAI TAY NẮM HAI TAY SAU HAI	Saisie aux 2 poignets par derrière n°2
NẮM TAY CÙNG BÊN HAI	Saisie aux poignets du même côté n°2
NẮM TAY KHÁC BÊN HAI	Saisie aux poignets côté opposé n°2
KHÓA TAY DẮT BA	Clé au bras n°3
KHÓA TAY DẮT BỐN	Clé au bras n°4
BẮT TAY BỀ NGÓN HAI	Clé à la main n°2
BÓP CỔ TRƯỚC HAI	Etranglement par devant n°2
BÓP CỔ SAU HAI	Etranglement par derrière n°2
KHÓA SAU VÒNG GÁY HAI	Double prise à la nuque n°2 (nelson)
<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	<b>CHIẾN LƯỢC 11 à 15</b>
<b>DAO</b> <b>(Techniques de couteau )</b>	<b>DAO 5 à 8</b>
<b>VẬT</b> <b>(Techniques de lutte)</b>	<b>VẬT 5 à 10</b>
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	<b>ĐÒN CHÂN 7 à 10</b>
<b>QUYỀN</b>	<b>TỨ TRỤ QUYỀN ou LONG HỔ QUYỀN</b>
<b>SONG LUYỆN</b>	<b>SONG LUYỆN DAO 1 à 8</b> <b>SONG LUYỆN VẬT MỘT</b>

**CEINTURE BLEU FONCÉ 2<sup>ème</sup> CÂP****LĂN LỘN****(Techniques de roulades et de chutes)****ÔN TẬP – Révision**

<b>LỘN LĂN VAI MỘT</b>	<b>Roulade avant</b>
<b>LỘN NGỬA</b>	<b>Roulade arrière</b>
<b>TẾ XẤP</b>	<b>Chute avant</b>
<b>TẾ NGỬA</b>	<b>Chute arrière</b>
<b>CHỐNG TAY LỘN ĐỨNG</b>	<b>Saut de main</b>
<b>TẾ NGANG PHẢI</b>	<b>Chute latérale niveau 1 droite</b>
<b>TẾ NGANG TRÁI</b>	<b>Chute latérale niveau 1 gauche</b>



# PROGRAMME TECHNIQUE

**CEINTURE BLEU FONCÉ 3<sup>ème</sup> CẤP**

PROGRAMME TECHNIQUE



Durée de pratique minimum : 6 mois

**CEINTURE BLEU FONCÉ 3<sup>ème</sup> CẤP**

<p><b>TẤN</b> <b>(Positions)</b></p> <p><b>ÔN TẬP – Révision</b></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> <b>(Techniques de base)</b></p> <p><b>ÔN TẬP – Révision</b></p>	<p><b>DẤM</b></p> <p><b>CHÉM</b></p> <p><b>GẠT</b></p> <p><b>BẬT</b></p> <p><b>CHỎ</b></p> <p><b>ĐÁ</b></p> <p><b>GỐI</b></p>	<p>ĐẤM THẲNG ĐẤM MÓC ĐẤM LAO ĐẤM MỨC ĐẤM THẤP ĐẤM HAI TAY CHÉM 1 à 8 GẠT 1 à 8 BẬT 1 à 8 CHỎ 1 à 8 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 GỐI 1 à 8</p>



**CEINTURE BLEU FONCÉ 3<sup>ème</sup> CẤP**

<b>PHẢN ĐÒN</b> <b>(Techniques de contre-attaques)</b>	<b>DẤM</b> <b>3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> niveau</b>	<b>DẤM THẰNG</b> <b>ĐẤM MÓC</b> <b>ĐẤM HAI TAY</b>
---	--	--

**KHOÁ GỠ TRÌNH ĐỘ - ④**
**(Techniques de « clés » 4<sup>ème</sup> niveau – « self-défense »)**

HAI TAY NẮM MỘT TAY MỘT	Saisie au poignet avec les 2 mains n°1
HAI TAY NẮM MỘT TAY HAI	Saisie au poignet avec les 2 mains n°2
SỐ ẤN ĐẠP BỤNG HAI	Planchette n°2
KHÓA TAY DẮT NĂM	Clé au bras n°5
KHÓA TAY DẮT SÁU	Clé au bras n°6
BẮT TAY BỀ NGÓN MỘT	Etranglement latéral n°1
KHÓA CỔ NGANG HAI	Etranglement latéral n°2
KHÓA NGHỆT CỔ TRƯỚC	Etranglement « asphyxiant » par devant
KHÓA NGHỆT CỔ SAU	Etranglement « asphyxiant » par derrière
BÓP CỔ TRƯỚC BA	Etranglement par devant n°3
GỠ ĐỒ VẬT TRONG TAY MỘT	Faire lâcher un objet (arme) n°1
GỠ ĐỒ VẬT TRONG TAY HAI	Faire lâcher un objet (arme) n°2

<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	<b>CHIẾN LƯỢC 16 à 20</b>
<b>Dao</b> <b>(Techniques de couteau)</b>	<b>DAO 9 à 12</b>
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	<b>ĐÒN CHÂN 11 à 13</b>
<b>QUYỀN</b>	<b>TỨ TRỤ QUYỀN ou LONG HỔ QUYỀN</b>
<b>SONG LUYỆN</b>	<b>½ SONG LUYỆN HAI</b> <b>(arrêt avant ĐẤM MỨC et ĐẤM THẤP)</b> <b>SONG LUYỆN DAO</b>



LĂN LỘN

(Techniques de roulades et de chutes)

ÔN TẬP – Révision

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

**CEINTURE JAUNE**

PROGRAMME TECHNIQUE



Durée de pratique minimum : 12 mois

**CEINTURE JAUNE**

<p><b>TẤN</b> <b>(Positions)</b></p> <p><b>ÔN TẬP – Révision</b></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> <b>(Techniques de base)</b></p> <p><b>ÔN TẬP – Révision</b></p>	<p><b>DẤM</b></p> <p><b>CHÉM</b></p> <p><b>GẠT</b></p> <p><b>BẬT</b></p> <p><b>CHỎ</b></p> <p><b>ĐÁ</b></p> <p><b>GỐI</b></p>	<p>ĐẤM THẰNG ĐẤM MÓC ĐẤM LAO ĐẤM MỨC ĐẤM THẤP ĐẤM HAI TAY</p> <p>CHÉM 1 à 8</p> <p>GẠT 1 à 8</p> <p>BẬT 1 à 8</p> <p>CHỎ 1 à 8</p> <p>ĐÁ TẠT ĐÁ ĐẠP ĐÁ ĐẠP SAU ĐÁ MÓC SAU ĐÁ MÓC TRƯỚC ĐÁ BAY THẰNG ĐÁ BAY TẠT ĐÁ BAY ĐẠP NHẢY MÓC SAU NHẢY ĐẠP SAU</p> <p>GỐI 1 à 8</p>

**CEINTURE JAUNE**

<b>PHẢN ĐÒN</b> <b>(Techniques de contre-attaques)</b>	<b>DẤM</b> <b>5, 6 et 7<sup>ème</sup> niveau</b>	<b>ĐẤM HAI TAY HAI</b> <b>ĐẤM THẰNG</b> <b>ĐẤM MÓC</b>
	<b>ĐÁ</b> <b>ÔN TẬP – Révision</b> <b>(1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> niveau à droite et à gauche)</b>	<b>ĐÁ THẰNG</b> <b>ĐÁ CẠNH</b> <b>ĐÁ TẠT</b> <b>ĐÁ ĐẠP</b>
<b>CHIẾN LƯỢC</b> <b>(Stratégies de combat)</b>	<b>CHIẾN LƯỢC 21 à 25</b>	
<b>TẤN CÔNG KIẾM</b> <b>(Techniques de sabre)</b>	<b>TẤN CÔNG KIẾM 1 à 13</b>	
<b>THỂ PHẢN KIẾM</b> <b>(Contres attaques de sabre)</b>	<b>THỂ PHẢN KIẾM 1 à 13</b>	
<b>ĐÒN CHÂN</b> <b>(Ciseaux)</b>	<b>ĐÒN CHÂN 7 à 13 (ÔN TẬP – Révision)</b> <b>ĐÒN CHÂN 14 à 16</b>	
<b>QUYỀN</b>	<b>TỨ TRỤ QUYỀN (ÔN TẬP – Révision)</b> <b>LONG HỔ QUYỀN (ÔN TẬP – Révision)</b> <b>NGŨ MÔN QUYỀN</b> <b>SONG DAO PHÁP</b>	
<b>SONG LUYỆN</b>	<b>SONG LUYỆN HAI</b>	

**CEINTURE JAUNE****KHOÁ GỖ TRÌNH ĐỘ - ③****(Techniques de « clés » 3<sup>ème</sup> niveau – « self-défense »)****( ÔN TẬP – Révision )**

<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>KHÓA TAY DẮT BA</b>	<b>Clé au bras n°3</b>
<b>KHÓA TAY DẮT BỐN</b>	<b>Clé au bras n°4</b>
<b>BẮT TAY BỀ NGÓN HAI</b>	<b>Clé à la main n°2</b>
<b>BÓP CỔ TRƯỚC HAI</b>	<b>Etranglement par devant n°2</b>
<b>BÓP CỔ SAU HAI</b>	<b>Etranglement par derrière n°2</b>
<b>KHÓA SAU VÒNG GÁY HAI</b>	<b>Double prise à la nuque n°2 (Nelson)</b>

## Notes



