



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO per BAMBINI

Vovinam Việt Võ Đạo

VOVINAM VIET VO DAO ITALIA a.s.d.

www.vovinamvietvodo.it



PROGRAMMA	Azzurra > 1° cap blu	1° cap blu > 2° cap blu	2° cap blu > 3° cap blu	3° cap blu > 4° cap blu	4° cap blu > 5° cap blu	5° cap blu > Blu
KỸ THUẬT CĂN BẢN Tecniche di Base	Bộ Tấn Pháp: Lấp, Liên Hoa, Tam Giác, Trung Bình Đấm: thẳng, móc, Gạt: 1, 2 Chém: 1, 2 Chò: 1 Đá: hất, thẳng	Bộ Tấn Pháp: Trảo Mã, Đinh Đấm: Lao, Múc Gạt: 3, 4 Chém: 3, 4 Đá: tát	Bộ Tấn Pháp: Độc Cước, Hồ, Xà (1) Đấm: thấp, bắt, búa Chò: 2 Đá: cạnh	Bộ Tấn Pháp: tọa, xà (2), d ương cung, qùy Chò: 3, 4 Đá: đập	-	-
CHIẾN LƯỢC	1, 2	3	4, 5	-	-	-
QUYỀN	-	KHỎI QUYỀN	NHẬP MÔN QUYỀN 2/5	NHẬP MÔN QUYỀN 2/5	NHẬP MÔN QUYỀN 2/5	NHẬP MÔN QUYỀN 2/5
PHẢN ĐÒN	-	-	-	Đấm thẳng dx/sx Đấm móc dx/sx	Đấm Lao dx/sx Đấm Múc dx/sx	Đấm thấp dx/sx Đấm tự do 1, 2
KHÓA GỖ	-	Ôm ngang	Ôm trước không tay	Khóa sau vòng gáy 1	Bóp cổ trước 1, 2, 3	Bóp cổ sau 1, 2, 3
SONG LUYỆN	-	-	-	-	-	SONG LUYỆN MỘT (1/2)
VŨ KHÍ		Côn , destrezza dell'arma	Côn , tecniche di attacco e parate alte	Côn , tecniche di attacco e parate medie	Côn , tecniche di attacco e parate Basse	
TÈ NGÃ	Caduta in avanti Caduta indietro	Rotolamento in avanti Rotolamento indietro	Rotolamenti con ostacoli bassi Caduta laterale 1	Rotolamento avanti pesante Ruota	Rotolamenti con ostacolo, portafoglio, kippé	Ostacoli alti Ribaltata Ribaltata con la testa
SONG ĐẤU	-	-	-	1 round da 1 min. Punto e Stop	1 round da 1 min. e 30 sec. Punto e Stop	-
TEORIA				Nozioni sul Vovinam	Nozioni sul Vovinam	Nozioni sul Vovinam
PROVA FISICA				5 saltelli, 5 piegamenti, 5 addominali	10 saltelli, 10 piegamenti, 10 addominali	15 saltelli, 15 piegamenti, 15 addominali