

Vovinam

VIỆT VÕ ĐẠO VENETO

PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Il programma di insegnamento indica ciò che ogni atleta deve obbligatoriamente conoscere per poter affrontare l'esame del grado indicato.

Tutti gli esami fino al grado di cintura gialla inclusa prevedono che l'esame sia su tutto il programma a partire da cintura azzurra.

L'esame per il passaggio a 1° dang (cintura gialla 1° cap) prevede l'esecuzione di tutti i Quyen a partire dal grado di cintura Blu e per il resto solo il programma di grado.

Gli esami a partire dal grado di 2° dang, incluso, prevedono l'esecuzione solo del programma per il proprio grado con eventuale richiesta di alcune tecniche dai programmi precedenti.

Come da Regolamento Tecnico, gli esami fino a cintura Blu 3° Cap possono essere eseguiti presso i Club da qualsiasi insegnante qualificato che abbia il grado di 1° Dang (cintura Gialla 1° Cap) e la qualifica di Istruttore. Gli esami di passaggio di grado dalla cintura nera (cintura Gialla) a 3° Dang (cintura Gialla 3° Cap) si svolgono solamente in presenza della commissione tecnica formata da Maestri (minimo 4° Dang) che abbiano almeno due gradi sopra al grado che si deve esaminare. Per gli esami da 4° Dang e oltre si necessita di una commissione con Maestri a partire dal grado 6° Dang.

Tutti gli atleti che hanno superato il 35esimo anno di età sono esonerati, a loro scelta, dalle tecniche di DON CHAN TAN CONG dalla 11 alla 21, dalle tecniche acrobatiche e dalle prove di combattimento.

Tutti gli atleti per potersi presentare agli esami devono essere in regola con il tesseramento annuale.

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO
DA CINTURA AZZURRA A CINTURA BLU

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KY THUAT CAN BAN Tecniche di Base	TAN (Posizioni): tutte Lap Tan, Lien Hoa Tan Tam Giac Tan, Trung Binh Tan Trao Ma Tan, Dinh Tan Doc Cuoc Tan, Ho Tan Xa Tan Mot, Toa Tan Xa Tan Hai, Duong Cung Tan Quy Tan	- POSIZIONI Posizione di inizio, Posizione del fiore, Posizione a triangolo, Posizione media, Posizione dello zoccolo del cavallo, Posizione del chiodo, Posizione su una gamba, Posizione bassa, Posizione del serpente n° 1, Posizione seduto, Posizione del serpente n°2, Posizione dell'arciere, Posizione in ginocchio.
	DÁM Dam Thang, Dam Moc Dam Lao, Dam Muc Dam Thap, Dam Bat Dam Bua	- PUGNI Diretto, Gancio, Alla tempia Montante, Basso, Martello Laterale
	DA Hát, Thang, Canh	-CALCI Ascia, Frontale, con il taglio del piede
	Gạt: tutte Chem: tutti	- 4 PARATE - 4 TAGLI
CHIEN LUOC <i>(Tecniche di Combattimento)</i>	- 1 > 5	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 1 alla n° 5
QUYỀN	Khoi Quyen - Tham Bo - Nhap Mon Quyen	
LAN LON <i>(Tecniche di Chiave)</i>	Bóp cổ trước 1, 2 Bóp cổ sau 1	- Strangolamento frontale 1-2-3 - Strangolamento da dietro 1-2-3
TẾ NGÃ <i>(Tecniche di Caduta)</i>		- Tecnica di caduta in avanti - Tecnica di caduta all'indietro
THUYỆT <i>(Teoria)</i>		- nozioni base sul Vovinam

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

DA CINTURA BLU A CINTURA BLU 1° CAP

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KY THUAT CAN BAN Tecniche di Base	TAN (Posizioni): tutte - DA TAT, DAP, DAP LAI - 4 CHO	- CALCI Circolare, Laterale, Laterale girato - 4 Tecniche di gomito
CHIẾN LƯỢC <i>(Tecniche di Combattimento)</i>	6 - 10	Strategie di combattimento dalla n° 6 alla n° 10
QUYỀN	Nhap mon quyen - Quyen Tam	- La porta dell'iniziazione
PHẢN ĐÒN <i>(PUGNI PRIMO LIVELLO)</i>	- DAM TANG PHAI/TRAI - DAM MOC PHAI/TRAI - DAM LAO PHAI/TRAI - DAM MUC PHAI/TRAI - DAM THAP PHAI/TRAI - DAM TU DO 1,2	- Pugno diretto destro/sinistro - Pugno gancio destro/sinistro - Pugno alla tempia destro/sinistro - Pugno montante destro/sinistro - Pugno basso destro/sinistro - Pugni liberi numeri 1 e 2
KHÓA GỠ <i>(Tecniche di Chiave)</i>	Khóa tay dặt loi 1-2-3-4-5-6	-Tecniche di chiave al braccio 1-2-3-4-5-6
LAN LON <i>(Tecniche di Caduta)</i>		- Tecnica di rotolamento in avanti - Tecnica di rotolamento all'indietro - Tecnica di rotolamento in avanti con ostacolo basso - Tecnica di rotolamento in avanti pesante - Tecnica di caduta laterale numero 1 e 2
SONG ĐẤU <i>(Combattimento)</i>	- 1 x 2 (DA-DAM-QUET)	- 1 ROUND da 2 minuti (calci, pugni e spazzate)
THUYỆT <i>(Teoria)</i>		- nozioni base sul Vovinam

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

DA CINTURA BLU 1° CAP a 2° CAP



PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KY THUAT CAN BAN Tecniche di Base	Đá: móc trực, móc lái, lái Chò: 5 > 8	Calci: uncinato in avanti, uncinato girato, circolare girato GOMITO: 5 > 8
CHIẾN LƯỢC (<i>Tecniche di Combattimento</i>)	The chien luoc tu so - 11 - 15	- Tecniche di combattimento dalla n° 11 alla n° 15
QUYỀN	Thập Tự Quyền	le 10 lettere segrete
PHẢN ĐÒN (CALCI PRIMO LIVELLO)	DA Thang DA Canh DA tát DA đập	- Calcio frontale - Calcio int./est. con il taglio del piede - Calcio circolare - Calcio laterale
KHÓA GỠ (<i>Tecniche di Chiave</i>)	- om trước cơ tay và không thay - om sau cơ tay và thông thay - om ngang - khoa sau vòng gay loi 1 và 2	- Presa al corpo di fronte braccia bloccate e braccia libere - Presa al corpo da dietro braccia bloccate e braccia libere - Presa al corpo di lato - Chiave Nelson n° 1,2
ĐƠN CHÂN TÁN CÔNG (<i>Tecniche di forbice</i>)	- Tu so 1 - 6	- Dalla n° 1 alla n° 6
QUYỀN	- Thập tu Quyền	- Le dieci lettere segrete
SONG LUYEN	- Song Luyen Mot	- Combattimento codificato n° 1
LAN LON		-Tecnica di caduta in avanti sul posto e in altezza -Ruota -Ribaltata -Tecnica di rotolamento in avanti con ostacoli medi e alti basso -Tecnica di caduta laterale n° 3
SONG ĐẤU (<i>Combattimento</i>)	- 2 x 2 Phút (Không gọi, cho va vat)	- 2 Riprese da 2 minuti (escluse ginocchiate, gomitate e lotta a terra)
THUYẾT (<i>Teoria</i>)		- nozioni base sul Vovinam

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da cintura blu 2° Cap a cintura blu 3° Cap



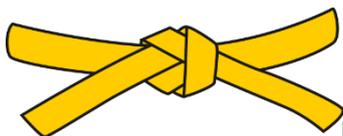
PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KY THUAT CAN BAN <i>(Tecniche di Base)</i>	- 4 Loi danh GOI	- 4 Tecniche di ginocchio
CHIEN LUOC <i>(Tecniche di Combattimento)</i>	- 5 The Chien Luoc tu so 16 - 20	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 16 alla n° 20
KHOA GO <i>(Tecniche di Chiave)</i>	- Nam toc truooc loi 1 vaø 2 - Nam toc sau loi 1 vaø 2 - Nam nguc ao loi 1 va 2	- Presa ai capelli di fronte numero 1 e 2 - presa ai capelli da dietro numero 1 e 2 - Presa al colletto numero 1 e 2
DON CHAN TAN CONG <i>(Tecniche di forbice)</i>	- Tu so 7 - 10	- Dalla n° 7 alla n° 10
VAT <i>(Lotta)</i>	- 10 The vat co ban tu so 1 - 10	- 10 tecniche di lotta dalla 1 alla 10
QUYEN <i>(Forme)</i>	- Long Ho Quyen	- La forma del drago e la tigre
SONG DAU <i>(Combattimento)</i>	- 3 x 2 Phut (Khong vat)	- 3 Riprese da 2 minuti (esclusa lotta a terra)
THUYEÀT <i>(Teoria)</i>		- nozioni base sul Vovinam

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da cintura blu 3° Cap a cintura Gialla



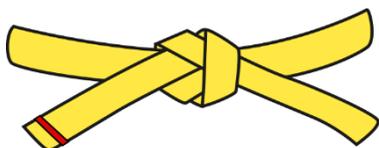
PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KY THUAT CAN BAN <i>(Tecniche di Base)</i>	- DA BAY Thang, Tat, Dap, Dap lai, Moc lai, Tat lai	- CALCI IN VOLO Frontale, Circolare, Laterale, Laterale girato, Uncinato girato, Circolare girato
PHAN DON TAY <i>(Tecniche di Contrattacco da Pugno)</i> TRINH DO 2 <i>(Secondo livello)</i>	- Dam Thang phai/tra - Dam Moc phai/tra - Dam Lao phai/tra - Dam Muc phai/tra - Dam Thap phai/tra - Dam hai tay 1/2	- Pugno diretto destro/sinistro -Pugno gancio destro/sinistro -Pugno alla tempia destro/sinistro -Pugno montante destro/sinistro -Pugno basso destro/sinistro - Pugni a due mani 1 e 2
PHAN DON CHAN <i>(Tecniche di Contrattacco da calcio)</i> TRINH DO 2 <i>(Secondo livello)</i>	- Da Thang - Da Canh - Da Tat - Da Dap	-Calcio frontale -Calcio int./est. con il taglio del piede -Calcio circolare -Calcio laterale
KHOA GO <i>(Tecniche di Chiave)</i>	- Khoa nghet tho sau - Khoa nghet tho truoc loi 1 va 2 - Khoa co ngang loi 1 va 2 - Nam nguc ao loi 1 va 2 - Xo an dap bung so 1 va 2	- Presa al collo con un braccio da dietro -Presa al collo con un braccio da davanti n° 1 e 2 -Presa al collo con un braccio di lato n° 1 e 2 -Proiezione con l'aiuto del piede n° 1 e 2
QUYEN <i>(Forme)</i>	- Tu Tru Quyen	- La forma delle quattro colonne - forma di respirazione n. 1
SONG LUYEN <i>(Combattimento codificato)</i>	- Song Luyen Vat Mot	- Combattimento codificato di lotta n° 1
SONG DAU <i>(Combattimento)</i>	- 1 x 3 Phut (Dao tu do) - 1 x 3 Phut (Vat)	- 1 ripresa da 3 minuti (combattimento) - 1 ripresa da 3 minuti (lotta)
THUYET <i>(Teoria)</i>		- La storia del Vovinam - presentazione del proprio curriculum marziale



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da cintura gialla a cintura gialla 1° Cap

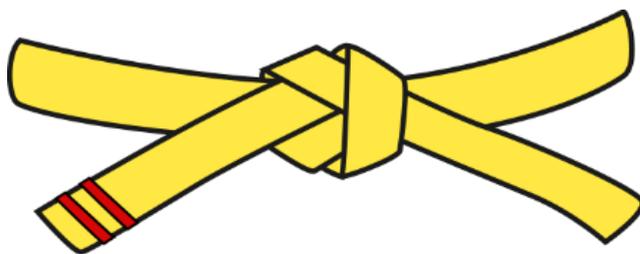
Thoi gian: hai nam Tempo di attesa: 2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
CHIEN LUOC <i>(Tecniche di Combattimento)</i>	- 5 The Chien Luoc tu so 21 - 25	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 21 alla n° 25
PHAN DON TAY <i>(Tecniche di Contrattacco da Pugno)</i> TRINH DO 3/4/5/6/7 <i>(3°,4°,5°,6°,7° livello)</i>	- Dam Thang phai - Dam Moc phai - Dam hai tay	- Pugno diretto destro - Pugno gancio destro - Pugni a due mani
VU KHÍ <i>(Armi)</i>	- 12 The tay khong doat Dao Gam	-12 tecniche di difesa da coltello a mani nude -Utilizzo di un arma a scelta tra Kieám o Coân
KHOA GÔ <i>(Tecniche di Chiave)</i>	-Hai tay nam 2 tay truoc loi 1 va 2 -Hai tay nam 2 tay sau -Hai tay nam 1 tay -Nam tay cung ben -Nam tay khac ben	- Presa a due mani ai polsi di fronte n° 1 e 2 -Presa a due mani ai polsi da dietro -Presa a due mani su un braccio solo -Presa al polso mano di fronte -Presa al polso mano opposta
QUYEN <i>(Forme)</i>	- Ngu Mon Quyen - Song Dao Phap	- Le cinque porte - Le tecniche di doppio coltello
SONG LUYEN <i>(Combattimento codificato)</i>	- Song Luyen Hai - Song Luyen Dao	- Combattimento codificato n° 2 - Combattimento codificato di coltello
SONG DÁU <i>(Combattimento)</i>	- 3 x 2 Phut (Dau tu do)	- 3 riprese da 2 minuti (combattimento completo)



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da cintura gialla 1° Cap a cintura gialla 2° Cap

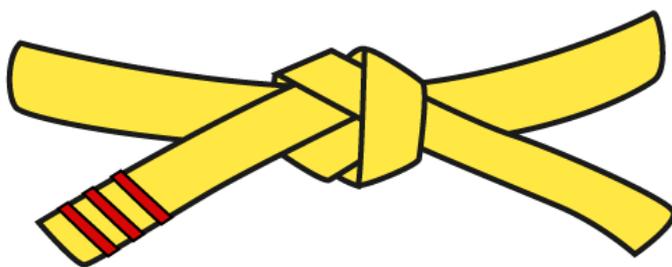
Thoi gian: hai nam Tempo di attesa: 2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
CHIEN LUOC <i>(Tecniche di Combattimento)</i>	- 5 The Chien Luoc tu so 26 - 30	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 26 alla n° 30
VU KHÍ <i>(Armi)</i>	- 13 the Kiem co ban	- 13 tecniche di contrattacco di spada
DON CHAN TAN CONG <i>(Tecniche di forbice)</i>	- Tu so 11 - 14	- Dalla n° 11 alla n° 14 (FACOLTATIVO OVER 35 ANNI)
QUYEN <i>(Forme)</i>	- Vien Phuong Quyen - Thin Hoa Luong Nghi Kiem Phap - Nhu Khí Cong Quyen 1	-La forma del cerchio e del quadrato -La forma di spada dell'essenza delle polarità opposte -La forma di energia interna n°1
SONG LUYEN <i>(Combattimento codificato)</i>	- Song Luyen Ba	- Combattimento codificato n° 3
SONG DAU <i>(Combattimento)</i>	- 3 x 2 Phut (Dau tu do)	- 3 riprese da 2 minuti (combattimento completo)



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da cintura gialla 2° Cap a cintura gialla 3° Cap

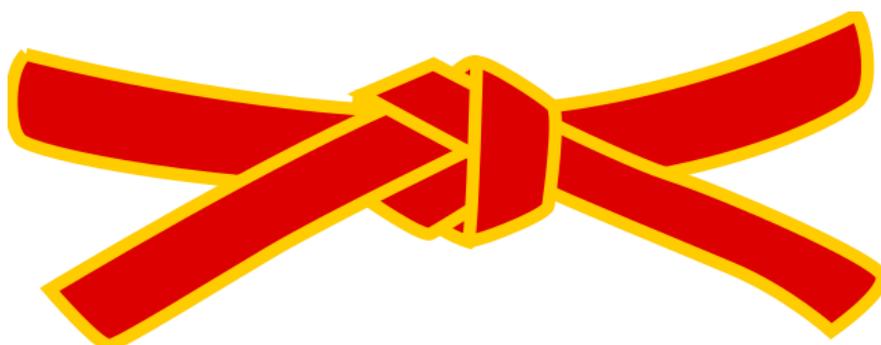
Thoi gian: hai nam Tempo di attesa:2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VU KHI <i>(Armi)</i>	- 12 the Moc Ban va phan the	- 12 tecniche di bastone corto a sezione rettangolare
DON CHAN TAN CONG <i>(Tecniche di forbice)</i>	- Tu so 15 - 21	- Dalla n° 15 alla n° 21 (FACOLTATIVO OVER 35 ANNI)
VAT <i>(Lotta)</i>	- 8 The vat co ban tu so 11 - 18	- 8 tecniche di lotta dalla 11 alla 18
QUYEN <i>(Forme)</i>	- Thap The Bat Thuc Quyen - Lao Mai Quyen - Nhu Khi Cong Quyen 2	- La forma delle dieci tecniche dagli otto movimenti -La forma del vecchio albero Mai -La forma di energia interna n°2
SONG LUYEN <i>(Combattimento codificato)</i>	- Song Luyen Kiem - Song Luyen Vat Hai	- Combattimento codificato di spada - Combattimento codificato di lotta n° 2



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da cintura gialla 3° Cap a cintura rossa bordo giallo 4° Cap

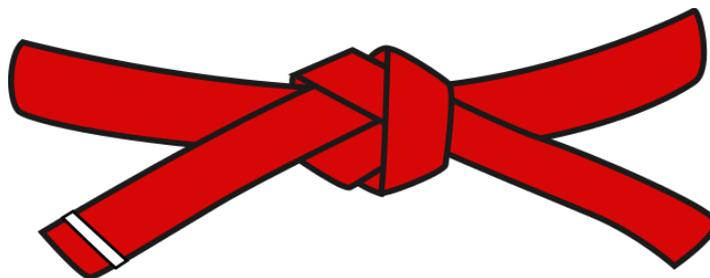
Thoi gian: hai nam Tempo di attesa: 3 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VU KHI (<i>Armi</i>)	-9 the tay khong doat Sung Dai Gan Luoi Le -4 the tay khong doat Sung Ngan -12 the Con va phan the	-9 tecniche di difesa a mani nude da fucile con baionetta - 4 tecniche da pistola -12 tecniche di contrattacco da bastone lungo
QUYEN (<i>Forme</i>)	- Viet Vo Dao Quyen - Moc Ban Quyen - Tù Tuong Con Phap Nhu Khi Cong Quyen 3	- La forma del VVN - La forma del sarto - La forma del bastone lungo da 4 diagrammi - La forma di energia interna n° 3
SONG LUYEN (<i>Combattimento codificato</i>)	- Song Luyen Bon	- Combattimento codificato n° 4



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da cintura rossa bordo giallo 4° Cap a cintura rossa 5° Cap

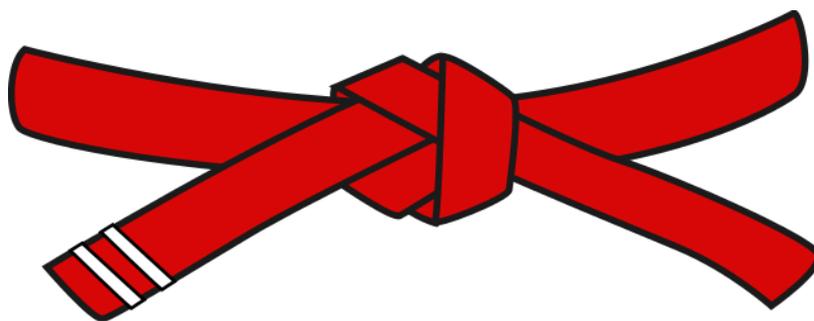
Thoi gian: hai nam Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VU KHI <i>(Armi)</i>	-9 the Sung Dai tan cong va chong khi gioi -12 the tay khong doat Bua	-9 tecniche di contrattacco da baionetta -12 tecniche di difesa a mani nude da ascia
QUYEN <i>(Forme)</i>	- Xa Quyen - Ngoc Tran Quyen - Nhat Nguyet Dai Dao Phap - Thuong Le Phap	- La forma del serpente - La forma della coppa di giada - La forma dell'alabarda del sole e della luna - La forma del fucile con baionetta
SONG LUYEN <i>(Combattimento codificato)</i>	- Song Luyen Bua Riu	- Combattimento codificato di ascia



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da cintura rossa 5° Cap a cintura rossa 6° Cap

Thoi gian: hai nam Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VUO KHI <i>(Armi)</i>	- 12 the tay khong Doat Ma Tau	- 12 tecniche di difesa a mani nude da machete
VAT <i>(Lotta)</i>	- 10 The vat co ban tu so 19 - 28	- 10 tecniche di lotta dalla 19 alla 28
QUYEN <i>(Forme)</i>	- Hac Quyen - Nhu Khi Cong Quyen 4 - Thai Cuc Don Dao Phap - Tien Long Song Kiem Phap	-La forma della gru -La forma di energia interna n°4 -La forma della sciabola -La forma di doppia spada del dragone celeste
SONG LUYEN <i>(Combattimento codificato)</i>	- Song Luyen Ma Tau - Song Luyen Vat Ba	- Combattimento codificato di machete - Combattimento codificato di lotta n° 3



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

da cintura rossa 6° Cap a 7° Cap

Thoi gian: hai nam Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
QUYEN <i>(Forme)</i>	<ul style="list-style-type: none">- Viet Dieu Kiem Phap- Nhu Khi Cong Quyen 4- Ma Tau Phap- Bat Quai Song Dao Phap	<ul style="list-style-type: none">- Le tecniche di spada dell'uccello vietnamita- La forma di energia interna n°4- Le tecniche di machete- Le tecniche degli otto trigrammi di doppia scimitarra

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO PER BAMBINI

Il programma per i bambini è suddiviso in 5 gradi da applicare sulla cintura azzurra, quindi da cintura azzurra fino a cintura azzurra 5° Cap prima di poter accedere alla cintura Blu.

Questo programma è valido per i bambini in età compresa tra i 5 e 13 anni.

DA CINTURA AZZURRA A CINTURA AZZURRA 1° CAP BLU

(Il programma avrà delle variazioni in base all'età del praticante)

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
BO TAN PHAP (Posizioni)	Lap Tan - Lien Hoa Tan Tam Giac Tan - Trung Binh Tan Trao Ma Tan - Dinh Tan Doc Cuoc Tan - Ho Tan Xa Tan Mot - Toa Tan Xa Tan Hai - Duong Cung Tan Quy Tan	Posizione di inizio P. del fiore - P. a triangolo P. media - P. del cavallo P. del chiodo - P. su una gamba P. bassa - P. del serpente n° 1 P. seduto - P. del serpente n°2 P. dell'arciere - P. in ginocchio.
CHIẾN LƯỢC (Tecniche di Combattimento)	1-2-3	- Tecniche di combattimento dalla n° 1 alla n° 3
DÁM (PUGNI)	Dam Thang, Dam Moc Dam Lao, Dam Muc, Dam Thap	Pugno dritto – P. gancio - P. rovescio P. montante - P. basso
Chem (TAGLI)	1-2-3-4	- Tecniche di taglio dalla n° 1 alla n° 4
Gạt (TAGLI)	1-2-3-4	- Tecniche di taglio dalla n° 1 alla n° 4
Da (CALCI)	Hat – Thang	Calcio Ascia – C. Frontale
QUYỀN	Tam Bo - Quyen tam Khỏi Quyền	
LAN LON (Tecniche di caduta)		Caduta in avanti Caduta indietro Rotolamento in avanti
PROVA FISICA		10 calci in Trung Binh Tan 10 addominali 10 piegamenti sulle braccia.
TEORIA		- nozioni base sul Vovinam

DA CINTURA AZZURRA 1° CAP BLU A CINTURA AZZURRA 2° CAP BLU

(Il programma avrà delle variazioni in base all'età del praticante)

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
BO TAN PHAP (Posizioni)	Lap Tan - Lien Hoa Tan Tam Giac Tan - Trung Binh Tan Trao Ma Tan - Dinh Tan Doc Cuoc Tan - Ho Tan Xa Tan Mot - Toa Tan Xa Tan Hai - Duong Cung Tan Quy Tan	Posizione di inizio P. del fiore - P. a triangolo P. media - P. del cavallo P. del chiodo - P. su una gamba P. bassa - P. del serpente n° 1 P. seduto - P. del serpente n°2 P. dell'arciere - P. in ginocchio.
DÁM - Chem - Gạt (Pugni- tagli - parate)	Dam 1-2-3-4 Chem 1-2-3-4 Gat 1-2-3-4	- 5 Tecniche di pugno - 4 Tecniche di taglio - 4 Tecniche di parata
DA (CALCI)	Hat – Thang – Canh – That - Dap	Calcio Ascia – C. Frontale – C. a taglio – C. circolare – C. laterale
QUYỀN	Tam bo- Quyen tam- Khởi Quyền	
CHIẾN LƯỢC (Tecniche di Combattimento)	1-2-3	- Tecniche di combattimento dalla n° 1 alla n° 3
SONG LUYEN	- Song Luyen Mot	- Combattimento codificato n° 1
KHÓA GỠ (difesa)		Preso al corpo laterale Preso al corpo frontale a braccia libere
LAN LON (Tecniche di caduta)		Caduta in avanti Caduta indietro Rotolamento in avanti Rotolamento indietro Rotolamento bloccato
PROVA FISICA		20 calci in Trung Binh Tan 20 addominali 20 piegamenti sulle braccia.
TEORIA		- nozioni base sul Vovinam

DA CINTURA AZZURRA 2° CAP BLU A CINTURA AZZURRA 3° CAP BLU

(Il programma avrà delle variazioni in base all'età del praticante)

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
BO TAN PHAP (Posizioni)	Lap Tan - Lien Hoa Tan Tam Giac Tan - Trung Binh Tan Trao Ma Tan - Dinh Tan Doc Cuoc Tan - Ho Tan Xa Tan Mot - Toa Tan Xa Tan Hai - Duong Cung Tan Quy Tan	Posizione di inizio P. del fiore - P. a triangolo P. media - P. del cavallo P. del chiodo - P. su una gamba P. bassa - P. del serpente n° 1 P. seduto - P. del serpente n°2 P. dell'arciere - P. in ginocchio.
DÁM - Chem - Gạt (Pugni- tagli - parate)	Dam 1-2-3-4-5 Chem 1-2-3-4 Gat 1-2-3-4	- 5 Tecniche di pugno - 4 Tecniche di taglio - 4 Tecniche di parata
DA (CALCI)	Hat – Thang – Canh – That - Dap	Calcio Ascia – C. Frontale – C. a taglio – C. circolare – C. laterale
QUYỀN	Tam bo- Quyen tam- Khỏi Quyền - Nhập Môn Quyền	
SONG LUYEN	- Song Luyen Mot	- Combattimento codificato n° 1
LAN LON (Tecniche di caduta)		Caduta avanti/ indietro Rotolamento avanti/ indietro Caduta in volo girato Rotolamento bloccato Caduta laterale Ruota - Ribaltata
KHÓA GỠ (difesa)		Presca al corpo laterale Presca al corpo frontale a braccia libere Chiave Nelson 1 Proiezione con l'aiuto del piede n° 1 e 2
VAT (lotta o prova di sforzo)		20 calci in Trung Binh Tan 20 addominali 20 piegamenti sulle braccia.
TEORIA		- nozioni base sul Vovinam

DA CINTURA AZZURRA 3° CAP BLU A CINTURA AZZURRA 4° CAP BLU

(Il programma avrà delle variazioni in base all'età del praticante)



PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
BO TAN PHAP (Posizioni)	Lap Tan - Lien Hoa Tan Tam Giac Tan - Trung Binh Tan Trao Ma Tan - Dinh Tan Doc Cuoc Tan - Ho Tan Xa Tan Mot - Toa Tan Xa Tan Hai - Duong Cung Tan Quy Tan	Posizione di inizio P. del fiore - P. a triangolo P. media - P. del cavallo P. del chiodo - P. su una gamba P. bassa - P. del serpente n° 1 P. seduto - P. del serpente n°2 P. dell'arciere - P. in ginocchio.
DÁM -Chem -Gạt -Cho (Pugni-tagli-parate-gomiti)	Dam 1-2-3-4-5 Chem 1-2-3-4 Gat 1-2-3-4 Cho 1-2-3-4	- 5 Tecniche di pugno - 4 Tecniche di taglio - 4 Tecniche di parata - 4 Tecniche di gomito
DA (CALCI)	Hat – Thang – Canh – That - Dap	Calcio Ascia – C. Frontale – C. a taglio – C. circolare – C. laterale
QUYỀN	Tam bo - Quyen tam- Khôi Quyền - Nhập Môn Quyền	
SONG LUYEN	- Song Luyen Mot	- Combattimento codificato n° 1
LAN LON (Tecniche di caduta)		Caduta avanti/ indietro Rotolamento avanti/ indietro Caduta in volo girato Rotolamento bloccato Caduta laterale Ruota - Ribaltata Proiezione con l'aiuto del piede n° 1 e 2
KHÓA GỠ (difesa)		Preso al corpo laterale Preso al corpo frontale a braccia libere Chiave Nelson 1 Strangolamento davanti 1-2-
VAT (lotta o prova di sforzo)		20 calci in Trung Binh Tan 20 addominali 20 piegamenti sulle braccia.
TEORIA		- nozioni base sul Vovinam

DA CINTURA AZZURRA 4° CAP BLU A CINTURA AZZURRA 5° CAP BLU



(Il programma avrà delle variazioni in base all'età del praticante)

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
BO TAN PHAP (Posizioni)	Lap Tan - Lien Hoa Tan Tam Giac Tan - Trung Binh Tan Trao Ma Tan - Dinh Tan Doc Cuoc Tan - Ho Tan Xa Tan Mot - Toa Tan Xa Tan Hai - Duong Cung Tan Quy Tan	Posizione di inizio P. del fiore - P. a triangolo P. media - P. del cavallo P. del chiodo - P. su una gamba P. bassa - P. del serpente n° 1 P. seduto - P. del serpente n°2 P. dell'arciere - P. in ginocchio.
DÁM - Chem - Gạt - Cho (Pugni- tagli – parate- gomiti)	Dám 1-2-3-4-5 Chem 1-2-3-4 Gạt 1-2-3-4 Cho 1-2-3-4	- 5 Tecniche di pugno - 4 Tecniche di taglio - 4 Tecniche di parata
DA (CALCI)	Hat – Thang – Canh – That - Dap	Calcio Ascia – C. Frontale – C. a taglio – C. circolare – C. laterale
QUYỀN	Tam bo - Quyen tam- Khòi Quyền - Nhập Môn Quyền - Thập Tự Quyền	
SONG LUYEN	- Song Luyen Mot	- Combattimento codificato n° 1
LAN LON (Tecniche di caduta)		Caduta avanti/ indietro Rotolamento avanti/ indietro Caduta in volo girato Rotolamento bloccato Caduta laterale Ruota – Ribaltata Proiezione con l'aiuto del piede n° 1 e 2
KHÓA GỠ (difesa)		Preso al corpo laterale Preso al corpo frontale a braccia libere Chiave Nelson 1 Strangolamento davanti 1-2
VAT (lotta o prova di sforzo)		30 calci in Trung Binh Tan 30 addominali 30 piegamenti sulle braccia.
TEORIA		- nozioni base sul Vovinam