

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.

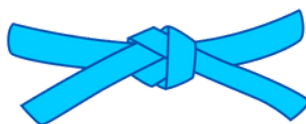
L'esame per il passaggio a 1° dang (cintura gialla 1° cap) prevede l'esecuzione di tutti i Quyen a partire dal grado di cintura Blu e per il resto solo il programma di grado.

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 TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura azzurra a cintura blu

.....

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza 25 50 75 100
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 (Tecniche di combattimento)	- 1 > 5	5 Tecniche di combattimento dalla n° 1 alla n° 5	☐ ☐ ☐ ☐
QUYỀN	Khoi Quyen Tham Bo Nhap Mon Quyen		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
LAN LON (Tecniche di Chiave)	Bóp cổ trước 1, 2 Bóp cổ sau 1	- Strangolamento frontale 1-2-3 - Strangolamento da dietro 1-2-3	☐ ☐ ☐ ☐
TẾ NGÃ (Tecniche di caduta)		Tecnica di caduta in avanti Tecnica di caduta all'indietro	☐ ☐ ☐ ☐
THUYỀN		Nozioni base sul Vovinam	☐ ☐ ☐ ☐



PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura blu a cintura blu 1° CAP

.....

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza 25 50 75 100
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 (Tecniche di Combattimento)	6 - 10	Strategie di combattimento dalla n° 6 alla n° 10	☐ ☐ ☐ ☐
QUYỀN	Nhap mon quyen Quyên Tam	La porta dell'iniziazione	☐ ☐ ☐ ☐
PHẢN ĐÒN (Pugni di primo livello)	- 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 GỖ (Tecniche di Chiave)	Khóa tay dắt loi 1-2-3-4-5-6	-Tecniche di chiave al braccio 1-2-3-4-5-6	☐ ☐ ☐ ☐
LAN LON (Tecniche di Caduta)		- 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 (Combattimento)	- 1 x 2 (DA-DAM-QUET)	- 1 ROUND da 2 minuti (calci, pugni e spazzate)	☐ ☐ ☐ ☐
THUYỀN (Teoria)		- nozioni base sul Vovinam	☐ ☐ ☐ ☐



PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura blu I° CAP a cintura blu II° CAP

.....

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza			
			25	50	75	100
KY THUAT CAN BAN (<i>Tecniche di Base</i>)	Đá: móc trực, móc lái, lái Chỏ: 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 (<i>CALCI PRIMO LIVELLO</i>)	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 lõi 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 TÂN CÔNG (<i>Tecniche di forbice</i>)	- Tu so 1 - 6	- Dalla n° 1 alla n° 6	☐	☐	☐	☐
QUYỀN	- Thập tự Quyền	- Le dieci lettere segrete	☐	☐	☐	☐
SONG LUYỆN	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 TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura blu II° CAP a cintura blu III° CAP

.....

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza			
			25	50	75	100
KY THUAT CAN BAN (Tecniche di Base)	- 4 Loi danh GOI	- 4 Tecniche di ginocchio	☐	☐	☐	☐
CHIEN LUOC (Tecniche di Combattimento)	- 5 The Chien Luoc tu so 16 - 20	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 16 alla n° 20	☐	☐	☐	☐
KHOA GO (Tecniche di Chiave)	- Nam toc trước loi 1 và 2 - Nam toc sau loi 1 và 2 - Nam ngực áo loi 1 và 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 (Tecniche di forbice)	- Tu so 7 - 10	- Dalla n° 7 alla n° 10	☐	☐	☐	☐
VAT (Lotta)	- 10 The vat co ban tu so 1 - 10	- 10 tecniche di lotta dalla 1 alla 10	☐	☐	☐	☐
QUYEN (Forme)	- Long Ho Quyen	- La forma del drago e la tigre	☐	☐	☐	☐
SONG DAU (Combattimento)	- 3 x 2 Phut (Không vat)	- 3 Riprese da 2 minuti (esclusa lotta a terra)	☐	☐	☐	☐
THUYEÀT (Teoria)		- nozioni base sul Vovinam	☐	☐	☐	☐

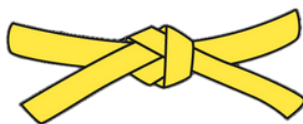


PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura blu III° CAP a cintura Gialla

.....

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza 25 50 75 100
KY THUAT CAN BAN (Tecniche di Base)	- 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 (Tecniche di Contrattacco da Pugno) TRINH DO 2 (Secondo livello)	- Dam Thang phai/trao - Dam Moc phai/trao - Dam Lao phai/trao - Dam Muc phai/trao - Dam Thap phai/trao - 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 (Tecniche di contrattacco da calcio) TRINH DO 2 (Secondo livello)	- Da Thang - Da Canh - Da Tat - Da Dap	- Calcio frontale - Calcio int./est. con il taglio del piede - Calcio circolare - Calcio laterale	☐ ☐ ☐ ☐
KHOA GO (Tecniche di Chiave)	- 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 (Forme)	- Tu Tru Quyen	- La forma delle quattro colonne - forma di respirazione n. 1	☐ ☐ ☐ ☐
SONG LUYEN (Combattimento codificato)	- Song Luyen Vat Mot	- Combattimento codificato di lotta n° 1	☐ ☐ ☐ ☐
SONG DAU (Combattimento)	- 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 (Teoria)		- La storia del Vovinam - presentazione del proprio curriculum marziale	☐ ☐ ☐ ☐

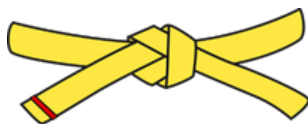


PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura Gialla a cintura Gialla 1° CAP

.....

Thời gian: hai nam Tempo di attesa: 2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza 25 50 75 100
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 (3°, 4°, 5°, 6°, 7° livello)	- 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 GÕ (<i>Tecniche di Chiave</i>)	-Hai tay nam 2 tay truoac 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 (<i>combattimento completo</i>)	☐ ☐ ☐ ☐

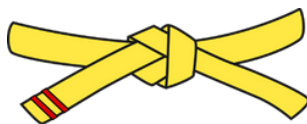


PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura Gialla I° CAP a cintura Gialla II° CAP

.....

Thời gian: hai năm Tempo di attesa: 2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza 25 50 75 100
CHIEN LUOC (Tecniche di Combattimento)	- 5 The Chien Luoc tu so 26 - 30	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 26 alla n° 30	☐ ☐ ☐ ☐
VU KHÍ (Armi)	- 13 the Kiem co ban	- 13 tecniche di contrattacco di spada	☐ ☐ ☐ ☐
DON CHAN TAN CONG (Tecniche di forbice)	- Tu so 11 - 14	- Dalla n° 11 alla n° 14 (FACOLTATIVO OVER 35 ANNI)	☐ ☐ ☐ ☐
QUYEN (Forme)	- Vien Phuong Quyen - Thín 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 (Combattimento codificato)	- Song Luyen Ba	- Combattimento codificato n° 3	☐ ☐ ☐ ☐
SONG DAU (Combattimento)	- 3 x 2 Phut (Dau tu do)	- 3 riprese da 2 minuti (combattimento completo)	☐ ☐ ☐ ☐

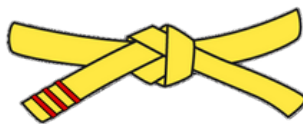


PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura Gialla II° CAP a cintura Gialla III° CAP

.....

Thời gian: hai nam Tempo di attesa: 2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza 25 50 75 100
VU KHI (Armi)	- 12 the Moc Ban va phan the	- 12 tecniche di bastone corto a sezione rettangolare	☐ ☐ ☐ ☐
DON CHAN TAN CONG (Tecniche di forbice)	- Tu so 15 - 21	- Dalla n° 15 alla n° 21 (FACOLTATIVO OVER 35 ANNI)	☐ ☐ ☐ ☐
VAT (Lotta)	- 8 The vat co ban tu so 11 - 18	- 8 tecniche di lotta dalla 11 alla 18	☐ ☐ ☐ ☐
QUYEN (Forme)	- 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 (Combattimento codificato)	- Song Luyen Kiem - Song Luyen Vat Hai	- Combattimento codificato di spada - Combattimento codificato di lotta n° 2	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura Gialla III° CAP a cintura Rossa bordo giallo IV° CAP

.....

Thời gian: hai năm Tempo di attesa: 3 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza 25 50 75 100
VU KHI <i>(Armi)</i>	-9 the tay không doat Sung Dai Gan Luoi Le -4 the tay không 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 dai 4 diagrammi - La forma di energia interna n° 3	☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐
SONG LUYEN <i>(Combattimento codificato)</i>	- Song Luyen Bon	- Combattimento codificato n° 4	☐☐☐☐



PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

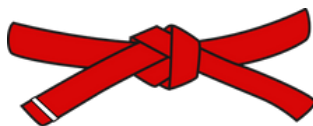
Da cintura Rossa bordo giallo IV° CAP a cintura Rossa V°CAP

.....

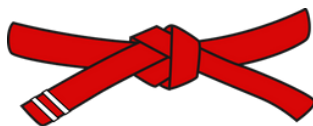
% Livello di
conoscenza
25 50 75 100

Thoi gian: hai nam Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VU KHI (Armi)	-9 the Sung Dai tan cong va hong khi gioi -12 the tay khong doat Bua	-9 tecniche di contrattacco da baionetta -12 tecniche di difesa a mani nude da ascia
QUYEN (Forme)	- 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 (Combattimento codificato)	- Song Luyen Bua Riu	- Combattimento codificato di ascia

☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐



Thoi gian: hai nam Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO	% Livello di conoscenza 25 50 75 100
VUO KHI (Armi)	- 12 the tay khong Doat Ma Tau	- 12 tecniche di difesa a mani nude da machete	☐ ☐ ☐ ☐
VAT (Lotta)	- 10 The vat co ban tu so 19 - 28	- 10 tecniche di lotta dalla 19 alla 28	☐ ☐ ☐ ☐
QUYEN (Forme)	- 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 (Combattimento codificato)	- Song Luyen Ma Tau - Song Luyen Vat Ba	- Combattimento codificato di machete - Combattimento codificato di lotta n° 3	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Atleta

Stagione

PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Da cintura Rossa VI° CAP a cintura Rossa VII°CAP

.....

Thời gian: hai năm Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
QUYEN (Forme)	- Viet Dieu Kiem Phap - Nhu Khi Cong Quyen 4 - Ma Tau Phap - Bat Quai Song Dao Phap	- 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

% Livello di conoscenza
25 50 75 100

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

Le Cinture del Vovinam Viet Vo Dao

Azzurro:

è il colore collegato al punto cardinale Est, il luogo dove sorge il sole e che simbolicamente indica l'inizio di un percorso. La cintura azzurra infatti è data ai debuttanti, gli allievi che si apprestano a seguire ed imparare la via dell'arte marziale.

Blu:

il colore del mare. Il debuttante sta procedendo nel suo cammino e approfondisce sempre più il programma e la pratica, divenendo un praticante. Alla cintura blu si aggiungerà un Cap (piccole strisce gialle, per un totale di tre) ad ogni passaggio di grado. I Cap sono gialli per richiamare il colore della cintura successiva.

Giallo:

il colore associato alla terra che nutre gli alberi, simbolicamente rappresenta il centro. La cintura gialla infatti si trova a metà del percorso dell'allievo marziale, è al centro del Vo ed è essenza del Dao. Ad ogni passaggio (per un totale di tre) viene aggiunto un Dang (sottile striscia rossa), richiamando il colore della cintura seguente. La cintura gialla priva di Dang è vestita dall'allenatore, in presenza di primo e secondo Dang il ruolo assegnato è quello di istruttore mentre il terzo Dang è rivestito dal professore.

Rosso:

associato al punto cardinale sud, è il colore dell'abbondanza e del progresso, della lunga vita, del sangue. La disciplina è sempre più assimilata ed è sempre più parte dell'atleta. Simboleggia inoltre la propagazione del Vo ed è l'essenza del cambiamento. La cintura rossa è vestita dal Maestro. Anche a questa cintura sono aggiunti dei Dang bianchi, per un massimo di sei.

Bianco:

simbolo dell'ovest, è il colore dell'infinito, della profondità dello spirito e delle ossa. Il cammino dell'atleta raggiunge il massimo grado, l'arte marziale è dentro di lui e con lui. La Cintura Bianca è vestita dal Gran Maestro. L'unico ad aver vestito questa cintura è stato il Gran Maestro Le Sang, deceduto nel 2010.

