

LE REGOLE DEL VOVINAM

- Prima di entrare in palestra si chiede il permesso ai maestri, portando la mano destra sul cuore (saluto del vovinam).
- All'allenamento si arriva puntuali, in caso di ritardo si faranno 10 flessioni per rispetto degli altri.
- Prima e dopo l'allenamento, si salutano tutti i maestri.
- Rispettare i compagni e il luogo dove si svolge l'allenamento.
- La cintura va indossata solo una volta entrati in palestra e si toglie al termine della lezione, prima di andare a cambiarsi.
- Durante l'allenamento è vietato indossare oggetti che possano provocare ferite come catenine, orologi, collane, braccialetti, orecchini, piercing, anelli.
- Tenere pulito e curato il Vo Phuc (uniforme) che non dovrà essere né scucito né macchiato.
- Entrare in palestra puliti, soprattutto mani e piedi che dovranno avere unghie ben tagliate.
- Eseguire sempre il saluto nei confronti del maestro o i compagni, ogni volta che si esegue una tecnica insieme ed ogni volta che si chiede un'informazione.
- Legare sempre i capelli nel caso siano troppo lunghi.
- in palestra è vietato l'utilizzo di parolacce o brutti comportamenti.
- Solo il maestro o istruttore presente in sala ha il compito di insegnare la tecnica agli allievi.
- Nessuno può abbandonare la lezione prima del tempo se non per motivi seri, in tal caso è solo l'insegnante a dare il permesso per lasciare la palestra.
- Frequentare gli allenamenti con regolarità.