



Vovinam Việt Võ Đạo

RENNES

I cấp



Tấn positions

- 6 - Đốc Hành Thiên Lý Tấn
- 7 - Thái Âm Tấn
- 8 - Tọa Tấn
- 9 - Xà Tấn 1, 2
- 10 - Hồ Tấn
- 11 - Hạc Tấn

Kỹ Thuật Căn Bản techniques de base

Đấm	Đá	Chém	Gạt	Bật	Chỏ	Gối
Đấm Thẳng	Đá Thẳng	Một	Một	Một	Một	Một
Đấm Móc	Đá Cạnh	Hai	Hai	Hai	Hai	Hai
Đấm Lao	Đá Hắt 1, 2	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba
Đấm Múc	Đá Tạt	Bốn	Bốn	Bốn	Bốn	Bốn
Đấm Thấp	Đá Đạp					
Đấm Tự Do	Đá Đạp Sau					

Đòn Chân ciseaux

- Đòn Chân Ba (3)
- Đòn Chân Bốn (4)

Chiến Lược

- Chiến Lược Sáu (6)
- Chiến Lược Bảy (7)
- Chiến Lược Tám (8)
- Chiến Lược Chín (9)
- Chiến Lược Mười (10)

Quyền

- Khai Môn Quyền

Song Luyện

- Song Luyện Một

Phản Đòn (1^{er} Niveau) contre-attaques

- 1 - Đấm Múc Phải (Droite)
- 2 - Đấm Múc Trái (Gauche)
- 3 - Đấm Thấp Phải
- 4 - Đấm Thấp Trái
- 5 - Đấm Tự Do 1
- 6 - Đấm Tự Do 2
- 7 - Đá Thẳng Phải
- 8 - Đá Thẳng Trái
- 9 - Đá Cạnh Phải
- 10 - Đá Cạnh Trái
- 11 - Đá Tạt Phải
- 12 - Đá Tạt Trái
- 13 - Đá Đạp Phải
- 14 - Đá Đạp Trái

Lăn Lộn roulades & chutes

1	Lộn Lăn Vai Hai (qua chướng ngại vật : Dài 1 người, cao 1 thước)	2 ^{ème} technique de roulade (Roulade avant avec obstacle -Longueur: 1 personne Hauteur : 1m)
2	Chống Tay Lộn Đứng	3 ^{ème} technique de roulade : utilisant ses 2 mains comme pivot pour retomber sur ses pieds (saut de main)
3	Lộn Ngửa	4 ^{ème} technique de roulade : Roulade arrière
4	Té Ngang (phải/trái)	3 ^{ème} technique de chute (Chute latérale: gauche/droite)
5	Té Xấp Tại Chỗ	4 ^{ème} technique de chute (Chute avant et sur place en hauteur)

Khoá Gỡ clés

1	Nắm Tay Trước 1 (1 tay nắm 1 tay)	Saisie au poignet de face avec 1 main
2	Hai Tay Nắm 1 Tay	Saisie au poignet de face avec 2 mains
3	Nắm Ngực Áo 1	Saisie au col du Vo phục N°1
4	Nắm Ngực Áo 2	Saisie au col du Vo phục N°2
5	Bóp Cổ Trước 2	Etranglement par devant N°2
6	Bóp Cổ Sau 2	Etranglement par derrière N°2
7	Nắm Tóc Trước	Saisie des cheveux de face
8	Nắm Tóc Sau	Saisie des cheveux par derrière
9	Khoá Nhặt Cổ Trước	Clé étranglement à la tête par devant
10	Khoá Nhặt Cổ Sau	Clé étranglement à la tête par derrière

Vật Lutte

Vật Một -> Vật Mười

