



Vovinam Việt Võ Đạo

RENNES

II cấp

Tấn positions

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

Đòn Chân ciseaux

- 1 - Đòn Chân Năm (5)
- 2 - Đòn Chân Sáu (6)

Dao couteaux

Dao Một (1) -> Dao Sáu (6)

Chiến Lược

- Chiến Lược Mười Một (11)
- Chiến Lược Mười Hai (12)
- Chiến Lược Mười Ba (13)
- Chiến Lược Mười Bốn (14)
- Chiến Lược Mười Lăm (15)

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	Khoá Tay Dắt 1	Clé au bras No 1
2	Khoá Tay Dắt 2 (Song Luyện 2)	Clé au bras No 2
3	Hai Tay Nắm Hai Tay Trước 1	Saisie aux poignets par deux mains (1 main à chaque poignet) par devant N°1
4	Hai Tay Nắm Hai Tay Trước 2 (Song Luyện 2)	Saisie aux poignets par deux mains (1 main à chaque poignet) par devant N°2
5	Hai Tay Nắm Hai Tay Sau 1 (Song Luyện 2)	Saisie aux poignets par deux mains (1 main à chaque poignet) par derrière N°1
6	Hai Tay Nắm Hai Tay Sau 2	Saisie aux poignets par deux mains (1 main à chaque poignet) par derrière N°2
7	Khoá Sau Vòng Gáy 2 (Song Luyện 2)	Double prise d'épaule arrière N°2 (Double Nelson)
8	Số Ấn Đạp Bụng 3 (Song Luyện 2)	Projection par dessus avec l'aide du pied N°3

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					
	Đá Bay Thẳng (Phi Cước)					
	Đá Móc Trước					
	Đá Móc Sau					

Phản Đòn (2^{ème} Niveau) contre-attaques

- 1 - Đấm Thẳng Phải (Droite)
- 2 - Đấm Thẳng Trái (Gauche)
- 3 - Đấm Móc Phải
- 4 - Đấm Móc Trái
- 5 - Đấm Lao Phải
- 6 - Đấm Lao Trái
- 7 - Đấm Hai Tay 1
- 8 - Đấm Hai Tay 2
- 9 - Đá Thẳng Phải
- 10 - Đá Thẳng Trái
- 11 - Đá Tạt Phải
- 12 - Đá Tạt Trái

Quyền Thập Tự Quyền

Song Luyện

Song Luyện Vật Một (1)

