



Vovinam Việt Võ Đạo

RENNES

III cấp



Tấn positions

- 12- Dương Cung Tấn
- 13- Quỳ Tấn
- 14- Thử Bình Tấn
- 15- Tứ Bình Tấn
- 16- Hùng Tấn
- 17- Hồ Vĩ Tấn

Đòn Chân ciseaux

- Đòn Chân Bảy (7)
- Đòn Chân Tám (8)
- Đòn Chân Chín (9)
- Đòn Chân Mười (10)
- Đòn Chân Mười Một (11)

Chiến Lược tech. d'attaque

- Chiến Lược Mười Sáu (16)
- Chiến Lược Mười Bảy (17)
- Chiến Lược Mười Tám (18)
- Chiến Lược Mười Chín (19)
- Chiến Lược Hai Mười (20)

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 Hất 1, 2	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba
Đấm Múc	Đá Tạt	Bốn	Bốn	Bốn	Bốn	Bốn
Đấm Thấp	Đá Đạp	Năm	Năm	Năm	Năm	Năm
Đấm Tự Do	Đá Đạp Sau	Sáu	Sáu	Sáu	Sáu	Sáu
Đấm Thẳng 2, 3, 4	Đá Bay Thẳng (Phi Cước)	Bảy	Bảy	Bảy	Bảy	Bảy
Đấm Móc 2	Đá Móc Trước	Tám	Tám	Tám	Tám	Tám
Đấm Múc 2	Đá Móc Sau					
Đấm Lao 2	Đá Bay : Tạt, Đạp, Đạp Sau, Móc Sau					
Đấm Hai Tay 1, 2	Đá thẳng 2, 3					
	Đá Tạt 2, 3					
	Đá Đạp 2, 3					

Lăn Lộn roulades & chutes

1	Lộn Lăn Vai 2 (qua chướng ngại vật : Dài 3 người, cao 1 thước)	2 ^{ème} technique de roulade (Roulade avant avec obstacle – Longueur : 3 personne Hauteur : 1m)
2	Chống Tay Lộn Đứng	Roulade avant en utilisant ses 2 mains comme pivot pour retomber sur ses pieds (saut de main)
3	Chống Tay Lộn Ngửa	Roulade arrière en utilisant ses 2 mains comme pivot pour retomber sur ses pieds (salto arrière)

Quyền Long Hồ Quyền

Song Luyện

- Song Luyện Hai (2)
- Song Luyện Dao

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

- Đấm Thẳng Phải : 3, 4, 5
- Đấm Móc Phải : 3, 4, 5
- Đấm Hai Tay : 3, 4, 5

Khoá Gỡ clés

1	Khoá Tay Dắt 3	Clé au bras N°3
2	Khoá Tay Dắt 4	Clé au bras N°4
3	Khoá Tay Dắt 5	Clé au bras N°5
4	Bóp Cổ Sau 3 (Song Luyện 4)	Etranglement par derrière N°3
5	Nắm Tay Trước 2 (Song Luyện 3)	Saisie au poignet par une main par devant N°
6	Khoá Sau Vòng Gáy 3 (Song Luyện 4)	Double prise d'épaule par derrière (double Nelson) N°3
7	Khoá Sau Vòng Gáy 4 (Song Luyện 4)	Double prise d'épaule par derrière (double Nelson) N°4
8	Số Ấn Đạp Bụng 4 (Song Luyện 3, 4)	Projection par dessus avec l'aide des 2 pieds N°4

Dao couteaux

- Dao Bảy (7)
- Dao Tám (8)
- Dao Chín (9)
- Dao Mười (10)
- Dao Mười Một (11)
- Dao Mười Hai (12)

