



Vovinam Việt Võ Đạo

RENNES

Nhập môn

Tấn Positions

Lập Tấn
Liên Hoa Tấn
Trung Bình Tấn
Đình Tấn
Chào Mã Tấn

Kỹ Thuật Căn Bản

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					
Đấm Múc						
Đấm Thấp						
Đấm Tự Do						

Techniques de base

Đòn Chân ciseaux

Đòn Chân Một (1)
Đòn Chân Hai (2)

Chiến Lược Techniques de Combat

Chiến Lược Một (1)
Chiến Lược Hai (2)
Chiến Lược Ba (3)
Chiến Lược Bốn (4)
Chiến Lược Năm (5)

Kh Phản Đòn (1^{er} Niveau)

contre-attaques

Clés

Lộn Lăn Vai Một	1 ^{ère} technique de roulade (Roulade avant)
Lộn Lăn Vai Hai (qua chướng ngại vật : Dài 2 người, cao 0,5 thước)	2 ^{ème} technique de roulade (Roulade avant avec obstacle – Longueur : 2 personnes, Hauteur : 0,5m)
Té Ngửa	1 ^{ère} technique de chute (Chute arrière)
Té Xấp	2 ^{ème} technique de chute (Chute avant)

1	Ôm Ngang	Saisie à bras le corps par le côté (saisie latérale)
2	Khóa Sau Vòng Gáy	Double prise d'épaule arrière N°1 – Full Nelson (comme Song Luyen 1)
3	Ôm Trước Không Tay	Saisie à la taille (sans les bras) par devant (comme Song Luyen 1)
4	Ôm Trước Cả Tay	Saisie à bras le corps par devant
5	Ôm Sau Không Tay	Saisie à la taille (sans les bras) par derrière
6	Ôm Sau Cả Tay	Saisie à bras le corps par derrière
7	Bóp Cổ Trước Một	Etranglement par devant N°1 (Song Luyen1)
8	Bóp Cổ Sau Một	Etranglement par derrière N°1
9	Số Ấn Đạp Bụng 1 (Lộn lăn vai 45° qua đối thủ)	Projection par dessus avec l'aide du pied N°1 (45°)
10	Số Ấn Đạp Bụng 2 (Lộn đứng như SL Một)	Projection par dessus avec l'aide du pied N°2 (dans l'axe - comme Song Luyen 1)

