



UNIONE

越
武
道



ITALIA



PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN

Vovinam Việt Võ Đạo

Il programma di insegnamento indica ciò che ogni atleta deve obbligatoriamente conoscere per poter affrontare l'esame del grado indicato.

Tutti gli esami fino al grado di cintura nera incluso prevedono che l'esame sia su tutto il programma a partire da cintura azzurra.

L'esame per il passaggio a 1° dang (cintura gialla 1° cap) prevede l'esecuzione di tutti i Quyen a partire dal grado di cintura Blu e per il resto solo il programma di grado.

Gli esami a partire dal grado di 2° dang, incluso, prevedono l'esecuzione solo del programma per il proprio grado con eventuale richiesta di alcune tecniche dai programmi precedenti.

Come da Regolamento Tecnico, gli esami fino a cintura Blu 3° Cap possono essere eseguiti presso i Club da qualsiasi insegnante qualificato che abbia il grado di 1° Dang (cintura Gialla 1° Cap) e la qualifica di Istruttore. Gli esami di passaggio di grado dalla cintura nera (Huyen Dai) a 3° Dang (cintura Gialla 3° Cap) si svolgono solamente in ambito Nazionale in presenza della commissione tecnica formata da Maestri (minimo 4° Dang) che abbiano almeno due gradi sopra al grado che si deve esaminare. Per gli esami da 4° Dang e oltre si necessita di una commissione internazionale con Maestri a partire dal grado 6° Dang.

Tutti gli atleti che hanno superato il 35esimo anno di età sono esonerati, a loro scelta, dalle tecniche di DON CHAN TAN CONG dalla 11 alla 21, dalle tecniche acrobatiche e dalle prove di combattimento.

Tutti gli atleti per potersi presentare agli esami devono essere in regola con il tesseramento annuale.

Associazione Sportiva Dilettantistica

Unione Vovinam Viet Vo Dao Italia

Registrata presso l'ufficio del registro di Cantù

al N° 933 serie 3

il 17/03/2006

Affiliati C.S.E.N. – codice 6510

Segreteria Nazionale

Via Modena, 5 – 20090 Buccinasco (MI)

Tel. 02.4571.2929

Web site: www.vovinamvietvodoao.it

E-mail: segreteria nazionale@vovinamvietvodoao.it

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura azzurra a cintura blu

Lớp tự vệ

Thời gian: ba/bốn tháng Tempo di attesa: 3/4 mesi	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN (<i>Tecniche di Base</i>)	<ul style="list-style-type: none">- BỘ TẤN PHÁP Lập Tấn, Liên Hoa Tấn, Tam Giác Tấn, Trung Bình Tấn, Trảo Mã Tấn, Đỉnh Tấn, Độc Cườc Tấn, Hồ Tấn, Xà Tấn Một, Tọa Tấn, Xà Tấn Hai, Dương Cung Tấn, Qùy Tấn.- ĐẤM Thắng, Móc, Lao, Múc, Thấp, Bất Ngược, Búa- ĐÁ Hất, Thắng, Cạnh- 4 Lối chém cạnh tay- 4 Lối gạt cạnh tay	<ul style="list-style-type: none">- POSIZIONI Posizione di inizio, Posizione del fiore, Posizione a triangolo, Posizione media, Posizione dello zoccolo del cavallo, Posizione del chiodo, Posizione su una gamba, Posizione bassa, Posizione del serpente n° 1, Posizione seduto, Posizione del serpente n°2, Posizione dell'arciere, Posizione in ginocchio.- PUGNI Diretto, Gancio, del Giavellotto (alla tempia), Montante, Basso, Martello, Laterale- CALCI Ascia, Frontale, con il taglio del piede int./est. - 4 tecniche di taglio della mano - 4 tecniche di parata con il taglio della mano
CHIẾN LƯỢC (<i>Tecniche di Combattimento</i>)	- 5 Thế Chiến Lược từ số 1 - 5	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 1 alla n° 5
KHÓA GỠ (<i>Tecniche di Chiave</i>)	<ul style="list-style-type: none">- Bóp cổ trước lối 1, 2 và 3- Bóp cổ sau lối 1, 2 và 3	<ul style="list-style-type: none">- Strangolamento frontale: numeri 1, 2 e 3- Strangolamento da dietro: numeri 1, 2 e 3
TẾ NGÃ (<i>Tecniche di Caduta</i>)		<ul style="list-style-type: none">- Tecnica di caduta in avanti- Tecnica di caduta all'indietro
THUYẾT (<i>Teoria</i>)		- nozioni base sul Vovinam

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura blu a cintura blu 1° cấp

Lớp nhập môn

Thời gian: sáu tháng Tempo di attesa: 6 mesi	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN <i>(Tecniche di Base)</i>	- ĐÁ Tạt, Đạp, Đạp lái - 4 Lối đánh cùi chỏ	- CALCI Circolare, Laterale, Laterale girato - 4 Tecniche di gomito
CHIẾN LƯỢC <i>(Tecniche di Combattimento)</i>	- 5 Thế Chiến Lược từ số 6 - 10	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 6 alla n° 10
PHẢN ĐÒN TAY <i>(Tecniche di Contrattacco da Pugno)</i> TRÌNH ĐỘ 1 <i>(Primo livello)</i>	- Đấm Thẳng phải/trái - Đấm Móc phải/trái - Đấm Lao phải/trái - Đấm Múc phải/trái - Đấm Thấp phải/trái - Đấm Tự Do 1/2	- Pugno diretto destro/sinistro - Pugno gancio destro/sinistro - Pugno alla tempia destro/sinistro - Pugno montante destro/sinistro - Pugno basso destro/sinistro - Pugni liberi numeri 1 e 2
KHÓA GỖ <i>(Tecniche di Chiave)</i>	- Khóa tay dắt lối 1, 2, 3, 4, 5, 6	- Tecniche di chiave al braccio: numero 1, 2, 3, 4, 5, 6
QUYỀN <i>(Forme)</i>	- Nhập Môn Quyền	- La porta dell'iniziazione
TÉ NGÃ <i>(Tecniche di Caduta)</i>		- Tecnica di rotolamento in avanti - Tecnica di rotolamento all'indietro - Tecnica di rotolamento in avanti con ostacolo basso - Tecnica di rotolamento in avanti pesante - Tecnica di caduta laterale numero 1 e 2
SONG ĐẦU <i>(Combattimento)</i>	- 1 x 2 Phút (Đá, Đấm, Quét)	- 1 Ripresa da 2 minuti (calci, pugni e spazzate)
THUYẾT <i>(Teoria)</i>		- nozioni base sul Vovinam

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura blu 1° cấp a cintura blu 2° cấp

Lam đai nhị cấp

Thời gian: sáu tháng Tempo di attesa: 6 mesi	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN (<i>Tecniche di Base</i>)	- ĐÁ Móc trước, Lái - 4 Lối đánh cùi chỏ 5 - 8	- CALCI Uncinato in avanti, Uncinato girato - 4 Tecniche di gomito 5 - 8
CHIẾN LƯỢC (<i>Tecniche di Combattimento</i>)	- 5 Thế Chiến Lược từ số 11 - 15	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 11 alla n° 15
PHẢN ĐÒN CHÂN (<i>Tecniche di Contrattacco da calcio</i>) TRÌNH ĐỘ 1 (<i>Primo livello</i>)	- Đá Thẳng - Đá Cạnh - Đá Tạt - Đá Đạp	- Calcio frontale - Calcio int./est. con il taglio del piede - Calcio circolare - Calcio laterale
KHÓA GỖ (<i>Tecniche di Chiave</i>)	- Ôm trước có tay và không tay - Ôm sau có tay và không tay - Ôm ngang - Khóa sau vòng gáy lối 1 và 2	- Presa al corpo di fronte braccia bloccate e braccia libere - Presa al corpo da dietro braccia bloccate e braccia libere - Presa al corpo di lato - Chiave Nelson n° 1 e 2
ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG (<i>Tecniche di forbice</i>)	- Từ số 1 - 6	- Dalla n° 1 alla n° 6
QUYỀN (<i>Forme</i>)	- Thập Tự Quyền	- Le dieci lettere segrete
SONG LUYỆN (<i>Combattimento codificato</i>)	- Song Luyện Một	- Combattimento codificato n° 1
TÉ NGÃ (<i>Tecniche di Caduta</i>)		- Tecnica di caduta in avanti sul posto e in altezza - Ruota - Ribaltata - Tecnica di rotolamento in avanti con ostacoli medi e alti basso - Tecnica di caduta laterale n° 3
SONG ĐẤU (<i>Combattimento</i>)	- 2 x 2 Phút (Không gối, chỏ và vật)	- 2 Riprese da 2 minuti (escluse ginocchiate, gomitate e lotta a terra)
THUYẾT (<i>Teoria</i>)		- nozioni base sul Vovinam

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura blu 2° cấp a cintura blu 3° cấp

Lam đai nhất cấp

Thời gian: tám tháng Tempo di attesa: 8 mesi	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN (<i>Tecniche di Base</i>)	- 4 Lối đánh gối	- 4 Tecniche di ginocchio
CHIẾN LƯỢC (<i>Tecniche di Combattimento</i>)	- 5 Thế Chiến Lược từ số 16 - 20	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 16 alla n° 20
KHÓA GỖ (<i>Tecniche di Chiave</i>)	- Nắm tóc trước lối 1 và 2 - Nắm tóc sau lối 1 và 2 - Nắm ngực áo lối 1 và 2	- Presa ai capelli di fronte numero 1 e 2 - presa ai capelli da dietro numero 1 e 2 - Presa al colletto numero 1 e 2
ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG (<i>Tecniche di forbice</i>)	- Từ số 7 - 10	- Dalla n° 7 alla n° 10
VẬT (<i>Lotta</i>)	- 10 Thế vật cơ bản từ số 1 - 10	- 10 tecniche di lotta dalla 1 alla 10
QUYỀN (<i>Forme</i>)	- Long Hồ Quyền	- La forma del drago e la tigre
SONG ĐẤU (<i>Combattimento</i>)	- 3 x 2 Phút (Không vật)	- 3 Riprese da 2 minuti (esclusa lotta a terra)
THUYẾT (<i>Teoria</i>)		- nozioni base sul Vovinam

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura blu 3° cấp a cintura nera

Lam đai tam cấp

Thời gian: một năm Tempo di attesa: 1 anno	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN (<i>Tecniche di Base</i>)	- ĐÁ BAY Thắng, Tạt, Đạp, Đạp lái, Móc lái, Tạt lái	- CALCI IN VOLO Frontale, Circolare, Laterale, Laterale girato, Uncinato girato, Circolare girato
PHẢN ĐÒN TAY (<i>Tecniche di Contrattacco da Pugno</i>) TRÌNH ĐỘ 2 (<i>Secondo livello</i>)	- Đấm Thắng phải/trái - Đấm Móc phải/trái - Đấm Lao phải/trái - Đấm Múc phải/trái - Đấm Thấp phải/trái - Đấm hai tay 1/2	- Pugno diretto destro/sinistro - Pugno gancio destro/sinistro - Pugno alla tempia destro/sinistro - Pugno montante destro/sinistro - Pugno basso destro/sinistro - Pugni a due mani 1 e 2
PHẢN ĐÒN CHÂN (<i>Tecniche di Contrattacco da calcio</i>) TRÌNH ĐỘ 2 (<i>Secondo livello</i>)	- Đá Thắng - Đá Cạnh - Đá Tạt - Đá Đạp	- Calcio frontale - Calcio int./est. con il taglio del piede - Calcio circolare - Calcio laterale
KHÓA GỖ (<i>Tecniche di Chiave</i>)	- Khóa nghẹt thở sau - Khóa nghẹt thở trước lối 1 và 2 - Khóa cổ ngang lối 1 và 2 - Nắm ngực áo lối 1 và 2 - Xô ấn đạp bụng số 1 và 2	- Presa al collo con un braccio da dietro - Presa al collo con un braccio da davanti n° 1 e 2 - Presa al collo con un braccio di lato n° 1 e 2 - Proiezione con l'aiuto del piede n° 1 e 2
QUYỀN (<i>Forme</i>)	- Tứ Trụ Quyền	- La forma delle quattro colonne
SONG LUYỆN (<i>Combattimento codificato</i>)	- Song Luyện Vật Một	- Combattimento codificato di lotta n° 1
SONG ĐẤU (<i>Combattimento</i>)	- 1 x 3 Phút (Đấu tự do) - 1 x 3 Phút (Vật)	- 1 ripresa da 3 minuti (combattimento completo) - 1 ripresa da 3 minuti (solo lotta)
THUYẾT (<i>Teoria</i>)	- Lịch sử Vovinam VVD	- La storia del Vovinam VVD - presentazione del proprio curriculum marziale

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura nera a cintura gialla 1° cấp

da cintura nera a 1° đẳng

Huyền đai

Thời gian: hai năm Tempo di attesa: 2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
CHIẾN LƯỢC (<i>Tecniche di Combattimento</i>)	- 5 Thế Chiến Lược từ số 21 - 25	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 21 alla n° 25
PHẢN ĐÒN TAY (<i>Tecniche di Contrattacco da Pugno</i>) TRÌNH ĐỘ 3/4/5/6/7 (<i>3°,4°,5°,6°,7° livello</i>)	- Đấm Thẳng phải - Đấm Móc phải - Đấm hai tay	- Pugno diretto destro - Pugno gancio destro - Pugni a due mani
VŨ KHÍ (<i>Armi</i>)	- 12 Thế tay không đao Dao Găm	- 12 tecniche di difesa da coltello a mani nude - Utilizzo di un arma a scelta tra Kiếm o Côn
KHÓA GỖ (<i>Tecniche di Chiave</i>)	- Hai tay nắm 2 tay trước lối 1 và 2 - Hai tay nắm 2 tay sau - Hai tay nắm 1 tay - Nắm tay cùng bên - Nắm tay khác bên	- Presa a due mani ai polsi di fronte n° 1 e 2 - Presa a due mani ai polsi da dietro - Presa a due mani su un braccio solo - Presa al polso mano di fronte - Presa al polso mano opposta
QUYỀN (<i>Forme</i>)	- Ngũ Môn Quyền - Song Dao Pháp	- Le cinque porte - Le tecniche di doppio coltello
SONG LUYỆN (<i>Combattimento codificato</i>)	- Song Luyện Hai - Song Luyện Dao	- Combattimento codificato n° 2 - Combattimento codificato di coltello
SONG ĐẤU (<i>Combattimento</i>)	- 3 x 2 Phút (Đấu tự do)	- 3 riprese da 2 minuti (combattimento completo)

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura gialla 1° cấp a cintura gialla 2° cấp
da 1° đẳng a 2° đẳng

Hoàng đai nhất cấp

Thời gian: hai năm Tempo di attesa: 2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
CHIẾN LƯỢC (<i>Tecniche di Combattimento</i>)	- 5 Thế Chiến Lược từ số 26 - 30	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 26 alla n° 30
VŨ KHÍ (<i>Armi</i>)	- 13 thế Kiếm cơ bản	- 13 tecniche di contrattacco di spada
ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG (<i>Tecniche di forbice</i>)	- Từ số 11 - 14	- Dalla n° 11 alla n° 14
QUYỀN (<i>Forme</i>)	- Viên Phương Quyền - Thín Hoa Lương Nghi Kiếm Pháp - Nhu Khí Công Quyền 1	- La forma del cerchio e del quadrato - La forma di spada dell'essenza delle polarità oposte - La forma di energia interna n°1
SONG LUYỆN (<i>Combattimento codificato</i>)	- Song Luyện Ba	- Combattimento codificato n° 3
SONG ĐẤU (<i>Combattimento</i>)	- 3 x 2 Phút (Đấu tự do)	- 3 riprese da 2 minuti (combattimento completo)

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura gialla 2° cấp a cintura gialla 3° cấp
da 2° đẳng a 3° đẳng

Hoàng đai nhị cấp

Thời gian: ba năm Tempo di attesa: 3 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VŨ KHÍ (Armi)	- 12 thế Mộc Bản và phân thế	- 12 tecniche di bastone corto a sezione rettangolare
ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG (Tecniche di forbice)	- Từ số 15 - 21	- Dalla n° 15 alla n° 21
VẬT (Lotta)	- 8 Thế vật cơ bản từ số 11 - 18	- 8 tecniche di lotta dalla 11 alla 18
QUYỀN (Forme)	- Thập Thế Bát Thức Quyền - Lão Mai Quyền - Nhu Khí Công Quyền 2	- La forma delle dieci tecniche dagli otto movimenti - La forma del vecchio albero Mai - La forma di energia interna n°2
SONG LUYỆN (Combattimento codificato)	- Song Luyện Kiếm - Song Luyện Vật Hai	- Combattimento codificato di spada - Combattimento codificato di lotta n° 2

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura gialla 3° cấp a cintura rossa bordo giallo
da 3° đẳng a 4° đẳng

Hoàng đai tam cấp

Thời gian: ba năm Tempo di attesa: 3 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VŨ KHÍ (Armi)	- 9 thế tay không đoạt Súng Dài Gắn Lưỡi Lể - 4 thế tay không đoạt Súng Ngắn - 12 thế Côn và phân thế	- 9 tecniche di difesa a mani nude da fucile con baionetta - 4 tecniche di difesa a mani nude da pistola - 12 tecniche di contrattacco da bastone lungo
QUYỀN (Forme)	- Việt Võ Đạo Quyền - Mộc Bản Quyền - Tứ Tượng Côn Pháp	- La forma del VVĐ - La forma del tay tước - La forma del bastone lungo dai 4 biagrammi
SONG LUYỆN (Combattimento codificato)	- Song Luyện Bốn	- Combattimento codificato n° 4

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura rossa bordo giallo a cintura rossa 1° cấp
da 4° đẳng a 5° đẳng

Chuẩn hồng đai

Thời gian: bốn năm Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VŨ KHÍ (Armi)	<ul style="list-style-type: none">- 9 thế Súng Dài tấn công và chống khí giới- 12 thế tay không đoạt Búa	<ul style="list-style-type: none">- 9 tecniche di contrattacco da baionetta- 12 tecniche di difesa a mani nude da ascia
QUYỀN (Forme)	<ul style="list-style-type: none">- Xà Quyền- Ngọc Trản Quyền- Nhật Nguyệt Đại Dao Pháp- Thương Lê Pháp	<ul style="list-style-type: none">- La forma del serpente- La forma della coppa di giada- La forma dell'alabarda del sole e della luna- La forma del fucile con baionetta
SONG LUYỆN (Combattimento codificato)	<ul style="list-style-type: none">- Song Luyện Búa Rìu	<ul style="list-style-type: none">- Combattimento codificato di ascia

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura rossa 1° cấp a cintura rossa 2° cấp
da 5° đẳng a 6° đẳng

Hồng đai nhất cấp

Thời gian: bốn năm Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VŨ KHÍ (Armi)	- 12 thế tay không đoạt Mã Tấu	- 12 tecniche di difesa a mani nude da machete
VẬT (Lotta)	- 10 Thế vật cơ bản từ số 19 - 28	- 10 tecniche di lotta dalla 19 alla 28
QUYỀN (Forme)	- Hạc Quyền - Nhu Khí Công Quyền 3 - Thái Cực Đơn Dao Pháp - Tiên Long Song Kiếm Pháp	- La forma della gru - La forma di energia interna n°3 - La forma della scimitarra del Thái cực (tai chi) - La forma di doppia spada del dragone celeste
SONG LUYỆN (Combattimento codificato)	- Song Luyện Mã Tấu - Song Luyện Vật Ba	- Combattimento codificato di machete - Combattimento codificato di lotta n° 3

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

Vovinam Việt Võ Đạo

da cintura rossa 2° cấp a cintura rossa 3° cấp
da 6° đẳng a 7° đẳng

Hồng đai nhị cấp

Thời gian: bốn năm Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
QUYỀN (Forme)	<ul style="list-style-type: none">- Việt Điều Kiếm Pháp- Nhu Khí Công Quyền 4- Mã Tấu Pháp- Bát Quái Song Dao Pháp	<ul style="list-style-type: none">- Le tecniche di spada dell'uccello vietnamita- La forma di energia interna n°4- Le tecniche di machete- Le tecniche degli otto trigrammi di doppia scimitarra

PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO PER BAMBINI VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO



Il programma per i bambini è suddiviso in 5 gradi da apporre sulla cintura azzurra, quindi da cintura azzurra fino a cintura azzurra 5° CẤP prima di poter accedere alla cintura Blu.

Questo programma è valido per i bambini in età compresa tra i 5 e 13 anni.

Settore Bambini dell'Unione Vovinam Việt Võ Đạo Italia

**PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO
PER BAMBINI
VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO
DA CINTURA AZZURRA A 1° CẤP BLU**

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
<p style="text-align: center;">KỸ THUẬT CĂN BẢN <i>(Tecniche di Base)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - TẤN Lập Tấn, Liên Hoa Tấn, Tam Giác Tấn, Trung Bình Tấn - ĐẤM Thắng, Móc - ĐÁ Hất, Thắng - 2 Lối chém cạnh tay - 2 Lối gạt cạnh tay - 1 Lối đánh cùi chỏ (số 1) 	<ul style="list-style-type: none"> - POSIZIONI (tecnica singola ed avanzando) - PUGNI Diretto, Gancio - CALCI Ascia, Frontale - 2 tecniche di taglio della mano (1 e 2) - 2 tecniche di parata con il taglio della mano (1 e 2) - 1 tecnica di gomito (1)
<p style="text-align: center;">CHIẾN LƯỢC <i>(Tecniche di Combattimento)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thế Chiến Lược số 1 và số 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di combattimento n° 1 e 2
<p style="text-align: center;">LĂN LỘN <i>(Tecniche di Caduta)</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> - Tecnica di caduta in avanti - Tecnica di caduta all'indietro

**PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO
PER BAMBINI
VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO
DA 1° CẤP BLU A 2° CẤP BLU**

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN <i>(Tecniche di Base)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - TẤN Trảo Mã Tấn, Đinh Tấn - ĐẤM Lao, Múc - ĐÁ Tạt - 2 Lối chém cạnh tay (số 3 và 4) - 2 Lối gạt cạnh tay (số 3 và 4) 	<ul style="list-style-type: none"> - POSIZIONI (Tecnica singola ed avanzando) - PUGNI del Giavellotto (alla tempia), Montante - CALCI Circolare - 2 tecniche di taglio della mano (3 e 4) - 2 tecniche di parata con il taglio della mano (3 e 4)
CHIẾN LƯỢC <i>(Tecniche di Combattimento)</i>	- Thế Chiến Lược số 3	- Tecnica di combattimento n° 3
KHÓA GỠ <i>(Tecniche di Chiave)</i>	- Ôm ngang	- Presa al corpo laterale
LẤN LỘN <i>(Tecniche di Caduta)</i>		<ul style="list-style-type: none"> - Rotolamento avanti - Rotolamento indietro
QUYỀN <i>(Forme)</i>	- Khỏi Quyền	
VŨ KHÍ <i>(Armi)</i>	- Côn	- Destrezza con l'arma

**PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO
PER BAMBINI
VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO
DA 2° CẤP BLU A 3° CẤP BLU**

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN <i>(Tecniche di Base)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - TẤN Độc Cước Tấn, Hồ Tấn, Xà Tấn Một - ĐẤM Thấp, Tát, Búa - ĐÁ Cạnh <p>1 Lối đánh cùi chỏ (số 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - POSIZIONI (Tecnica singola ed avanzando) - PUGNI Basso, Laterale, Martello - CALCI Con il taglio del piede int./est. - 1 tencica di gomito (n. 2)
CHIẾN LƯỢC <i>(Tecniche di Combattimento)</i>	- Thể Chiến Lược số 4 và 5	- Tecnica di combattimento n° 4 e 5
KHÓA GỠ <i>(Tecniche di Chiave)</i>	- Ôm trước không tay	- Presa al corpo frontale a braccia libere
LĂN LỘN <i>(Tecniche di Caduta)</i>		<ul style="list-style-type: none"> - Rotolamento in avanti con ostacolo basso - Caduta laterale n° 1
QUYỀN <i>(Forme)</i>	- Nhập Môn Quyền 2/5	- La porta dell'iniziazione (fino alla fine delle tecniche di pugno)
VŨ KHÍ <i>(Armi)</i>	- Côn	- Tecniche di attacco e parate alte
PROVA FISICA		- 10 saltelli, 10 addominali e 10 piegamenti sulle braccia.

**PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO
PER BAMBINI
VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO
DA 3° CẤP BLU A 4° CẤP BLU**

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN <i>(Tecniche di Base)</i>	- TẤN Tọa Tấn, Xà Tấn Hai, Dương Cung Tấn, Qùy Tấn - ĐÁ Đạp - 2 Lối đánh cùi chỏ (số 3 và 4)	- POSIZIONI - CALCI Laterale - 2 tecniche di gomito (3 e 4)
PHẢN ĐÒN TAY <i>(Tecniche di Contrattacco da Pugno)</i> TRÌNH ĐỘ 1 <i>(Primo livello)</i>	- Đấm Thẳng phải/trái - Đấm Móc phải/trái	- Pugno diretto destro/sinistro - Pugno gancio destro/sinistro
KHÓA GỠ <i>(Tecniche di Chiave)</i>	- Khóa sau vòng gáy lối 1	- Chiave Nelson n. 1
QUYÊN <i>(Forme)</i>	- Nhập Môn Quyền 4/5	- La porta dell'iniziazione (fino alle tecniche di gomito)
LĂN LỘN <i>(Tecniche di Caduta)</i>		- Rotolamento in avanti pesante - Ruota
VŨ KHÍ <i>(Armi)</i>	- Côn	- Tecniche di attacco e parate medie
SONG ĐẤU <i>(Combattimento)</i>		- 1 round da 1 minuto a Semi - Contact (Punto e stop)

**PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO
PER BAMBINI
VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO
DA 4° CẤP BLU A 5° CẤP BLU**

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
PHẢN ĐÒN TAY <i>(Tecniche di Contrattacco da pugno)</i> TRÌNH ĐỘ 1 <i>(Primo livello)</i>	- Đấm Lao phải/trái - Đấm Múc phải/trái	- Pugno alla tempia destro/sinistro - Pugno montante destro/sinistro
KHÓA GỖ <i>(Tecniche di Chiave)</i>	- Bóp cổ trước lối 1, 2 và 3	- Strangolamento frontale n° 1, 2 e 3
QUYỀN <i>(Forme)</i>	- Nhập Môn Quyền	- La porta dell'iniziazione
LĂN LỘN <i>(Tecniche di Caduta)</i>		- Rotolamenti in avanti con ostacoli medi e alti, portafoglio e kippè
VŨ KHÍ <i>(Armi)</i>	- Côn	- Tecniche di attacco e parate basse
SONG ĐẤU <i>(Combattimento)</i>		- 1 round da 1 minuto e mezzo a Semi - Contact (Punto e stop)
PROVA FISICA		- 10 saltelli, 10 addominali e 10 piegamenti sulle braccia.

**PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO
PER BAMBINI
VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO
DA 5° CẤP BLU A CINTURA BLU**

PROGRAMMA	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN <i>(Tecniche di Base)</i>	- ĐÁ Đạp Lái, Móc trước, Móc lái	- CALCI Laterale girato, Uncinato in avanti, Uncinato girato
PHẢN ĐÒN TAY <i>(Tecniche di Contrattacco da pugno)</i> TRÌNH ĐỘ 1 <i>(Primo livello)</i>	- Đấm Thấp phải/trái - Đấm Tự Do 1/2	- Pugno basso destro/sinistro - Pugni liberi 1 e 2
KHÓA GỠ <i>(Tecniche di Chiave)</i>	- Bóp cổ sau lối 1, 2 và 3	- Strangolamento da dietro n° 1, 2 e 3
LĂN LỘN <i>(Tecniche di Caduta)</i>		- Rotolamenti in avanti con ostacoli alti - Ribaltata - Ribaltata con l'appoggio della testa
SONG LUYỆN <i>(Combattimento codificato)</i>	- Song Luyện Một 1/2	- Combattimento codificato n° 1 (prima parte fino alla seconda ribaltata)
THUYẾT <i>(Teoria)</i>		- Il significato del saluto - Il motto del V.V.V.D. - Il principio del V.V.V.D. - I colori - Maestro Fondatore - Maestro Patriarca