

TRINH DO / NIVEAU
DANG CAP / GRADE
THOI GIAN TAP / DURÉE

: SO CAP 1 ENFANTS de 7 à 11 ans
: Ceinture bleu avec ou sans barrette
: Minimum 12 mois

1.- VO THUAT / TECHNIQUES

TAN / POSTURES

- 1 - Les postures antérieures et en plus les postures ci-dessous
- 2 - Xa tan cao
- 3 - Toa tan
- 4 - Hac tan
- 5 - Ho vi tan

Faire attention aux changements de positions des pieds, de la direction et se déplacer en carré.

KY THUAT CAN BAN / TECHNIQUES DE BASE

- 1 - DAM : Dam thang, dam moc, dam lao , dam muc
- 2 - CHEM : Chem mot, chem hai, chem ba, chem bon
- 3 - GAT : Gat mot, gat hai, gat ba, gat bon
- 4 - DA : Da thang, da canh, da tat, da dap
- 5 - CHO : Cho mot, cho hai
- 6 - DAU GOI : Coup de genoux
- 7 - DAM BAT : Dam bat mot, Dam bat hai

KHOA GO / TECHNIQUES DE SELF-DEFENSE

- Bop co mot / étranglement devant n° 1
- Bop co hai / étranglement devant n° 2
- Bop co ba / étranglement par derrière
- Bop co nam / étranglement par terre

CHIEN LUOC / TACTIQUES DE COMBAT

Chien luoc mot, chien luoc hai, chien luoc ba, chien luoc bon, chien luoc nam

LAN LON / TECHNIQUES DE ROULADES ET DE CHUTES

- Lan lon mot (chute en arrière)
- Lan lon hai (chute en avant), hauteur : 50 cm, longueur : 50 cm
- Lan lon ba (chute latérale)
- Lan lon bon (roulade)
- Lan lon sau (chute à plat ventre)
- Tous les sauts sur le grand matelas (pirouettes etc...)

QUYEN / KATA / FORME

½ Khai mon quyen

2.- VO LUC / ENDURANCE

Exercices d'appuis faciaux, abdominaux, les imitations d'animaux...

3.- VO DAO / THÉORIE

- 1 - La signification les mots : VOVINAM VIETVODAO (l'art martial vietnamien et sa voie)
- 2 - Signification de l'écusson de VOVINAM (les couleurs : bleu, jaune, rouge et blanc)
- 3 - Signification de NGHIEM LE de VOVINAM (main d'acier sur le coeur de bonté)
- 4 - Le symbole : Le bambou
- 5 - La devise : Être fort pour être utile
- 6 - Le Maître Fondateur : Me Nguyen Loc et le Maître Patriarche : Me Le Sang

N. B.

Les débutant(e)s de 7 à 9 ans font tout le programme précédant plus : ½ KHAI MON QUYEN.

Les débutant(e)s de 10 et 11 ans font tout le programme précédant plus celui-ci sauf : les TAN.

Les enfants de 7 à 9 ans avec une barrette font le programme précédant plus celui-ci en entier.

Les enfants de 10 et 11 ans avec une barrette font le programme précédent, plus celui-ci, plus KHAI MON QUYEN.