

TRINH DO / NIVEAU / LIVELLO : SO CAP 2 ENFANT dès 7 ans
DANG CAP / GRADE / GRADO : Ceinture avec deux barrettes bleues
THOI GIAN TAP / DURÉE / DURATA : Minimum 12 mois

1.- VO THUAT / TECHNIQUES / TECNICHE

TAN / POSTURES / POSIZIONI

- 1 - Les postures antérieures plus les postures ci-dessous
- 2 - Duong cung tan
- 3 - Qui tan
- 4 - Ho tan
- 5 - Mieu tan

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

KY THUAT CAN BAN / TECHNIQUES DE BASE / TECNICHE DI BASE

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

KHOA GO / TECHNIQUES DE SELF-DEFENSE / TECNICHE DI CHIAVE

- Bop co mot / étranglement devant n° 1
- Bop co hai / étranglement devant n° 2
- Bop co dang sau / étranglement par derrière
- Bop co nam / étranglement par terre
- Khoa sau vong gay mot / double Nelson n° 1
- Om dang truoc co tay / blocage devant avec les bras

CHIEN LUOC / TACTIQUES DE COMBAT / TATTICHE DI COMBATTIMENTO

Chien luoc mot => Chien luoc bay (tactiques de combat de 1 à 7)

LAN LON / TECHNIQUES DE ROULADES ET DE CHUTES / TECNICHE DI CADUTE

- Lan lon mot (chute en arrière)
- Lan lon hai (chute en avant), hauteur : 60 cm, largeur : 65 cm
- Lan lon ba (chute latérale)
- Lan lon bon (roulade)
- Lan lon nam (chute de reversement devant)
- Lan lon sau (chute à plat ventre)
- Chute avant sur le grand tatami, pirouette sur le grand tatami

QUYEN / KATA / FORME

Khai mon quyen

2.- VO LUC / ENDURANCE / RESISTENZA

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

3.- VO DAO / THÉORIE / TEORIA

- 1 - La signification les mots : VOVINAM VIETVODAO (l'art martial du Vietnam et sa philosophie.
- 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 cœur de bonté)
- 4 - Le symbole : Le bambou
- 5 - La devise : Etre fort pour être utile
- 6 - Le Maître Fondateur : Me Nguyen Lóc et le Maître Patriarche : Me Le Sang

N. B.

Les enfants de 7 à 9 ans 2^{ème} CAP font tout le programme précédant plus celui-ci sauf : CHIEN LUOC 6 et 7.

Les enfants de 10 et 11 ans 2^{ème} CAP font tout le programme précédant plus celui-ci en entier.