

**TRINH DO / NIVEAU**

**: SO CAP 3 ENFANT dès 8 ans**

**DANG CAP / GRADE**

**: Ceinture avec trois barrettes bleues**

**THOI GIAN TAP / DURÉE**

**: Minimum 12 mois**

---

## **1.- VO THUAT / TECHNIQUES**

### **TAN / POSTURES**

- 1 - Les postures antérieures plus les postures ci-dessous
  - 2 - Xa tan thap
  - 3 - Xa tan cao
  - 4 - Doc hanh thien ly tan
- et les changements des positions des pieds, de direction et déplacer en carré.

### **KY THUAT CAN BAN / TECHNIQUES DE BASE**

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

### **KHOA GO / TECHNIQUES DE SELF-DEFENSE**

- Bop co mot / étranglement devant n° 1
- Bop co hai / étranglement devant n° 2
- Bop co sau / étranglement par derrière
- Bop co nam / étranglement par terre
- Om ngan hong / Défense de blocage latérale
- Khoa sau vong gay / double Nelson n.1

### **CHIEN LUOC / TACTIQUES DE COMBAT**

Chien luoc mot → Chien luoc so tam (tactiques de combat 1 à 8)

### **PHAN DON / TECHNIQUES DE CONTRE-ATTAQUE**

Phan dam thang phai, phan dam thang trai  
Phan da thang phai

**SONG LUYEN và TU DAU (Facultatif)** : ½ Combat réglé et combat réglé une contre 3 personnes

### **LAN LON / TECHNIQUES DE ROULADES ET DE CHUTES**

Lan lon mot, hai, ba, bon, nam, sau (chutes de 1 à 6)  
Les chutes en hauteur et longueur

**QUYEN / KATA** : ½ Nhap 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 cœur 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 enfants de 8 à 10 ans 3<sup>ème</sup> CAP** font tout le programme précédant plus celui-ci en entier.

**Les enfants de 11 ans 3<sup>ème</sup> CAP** font tout le programme précédant, plus celui-ci, plus Nhap mon quyen entier