

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

**: SO CAP 4 ENFANT dès 9 ans**  
**: Ceinture avec quatre barrettes bleues**  
**: Minimum 12 mois**

---

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

### **TAN / POSTURES / POSIZIONI**

1 - Les postures antérieures plus les postures ci-dessous  
et les changements des positions des pieds, de directions 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, cho ba, cho bon (déplacement)  
6 - DAU GOI : Coup de genoux 1, 2, 3 (déplacement)  
7 - DAM BAT : Dam bat mot, dam bat hai, dam bat ba, dam bat bon (déplacement)

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

Hai tay nam mot tay / deux mains bloquent une main devant n° 1  
Répéter les techniques de self défense antérieurs

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

Chien luoc mot → Chien luoc muoi (tactiques de combat 1 à 10)

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

Phan dam thang phai,  
Phan dam thang trai

Phan da thang phai

**SONG LUYEN** (Facultatif) ½ Song luyen mot (1/2 combat réglé)

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

Lan lon mot, hai, ba, bon, nam, sau (chutes de 1 à 6)  
Chute 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 9 et 10 ans 4<sup>ème</sup> CAP** font tout le programme précédant plus celui-ci en entier.

**Les enfants de 11 ans 4<sup>ème</sup> CAP** font tout le programme précédant, plus celui-ci, plus ½ Thap tu quyen.