

TRINH DO / NIVEAU

: SO CAP 5 ENFANT dès 10 ans

DANG CAP / GRADE

: Ceinture avec cinq barrettes bleues

THOI GIAN TAP / DURÉE

: Minimum 12 mois

1.- VO THUAT / TECHNIQUES

TAN / POSTURES

1 - Les postures antérieures plus les postures ci-dessous 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, da hau (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 / blocage deux mains devant n° 1
Hai tay nam hai tay truoc mot / blocage deux mains devant n° 1
Hai tay nam hai tay sau mot / blocage deux mains derrières n° 1
Om dang sau co tay / blocage par derrière avec les bras

CHIEN LUOC / TACTIQUES DE COMBAT

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

PHAN DON / TECHNIQUES DE CONTRE-ATTAQUE

Phan dam thang phai, phan dam thang trai
Phan dam moc phai, phan dam moc trai
Phan dam lao phai, phan dam lao trai

Phan da thang phai
Phan da canh phai

DON CHAN / TECHNIQUES DE PROJECTIONS

Don chan mot, don chan hai

SONG LUYEN : (Facultatif) ½ Song luyen mot, demi combat réglé 1 de Vovinam

LAN LON / TECHNIQUES DE ROULADES ET DE CHUTES

Lan lon mot, hai, ba, bon, nam, sau (chutes de 1 à 6)

QUYEN / KATA

NHAP MON QUYEN

2.- VO LUC / ENDURANCE

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

3.- VO DAO / THÉORIE

- 1 - Histoire de Vovinam Vietvodao
- 2 - Signification de l'écusson de VOVINAM (les couleurs : bleu, jaune, rouge et blanc)
- 3 - Signification de NGHIEM LE de VOVINAM et le système de grades
- 4 - Le symbole : Le bambou
- 5 - La devise : Etre fort pour être utile
- 6 - Le Maître Fondateur : Me Nguyen Loc et le Maître Patriarche : Me Le Sang

N. B.

Les enfants de 10 ans 5^{ème} CAP font tout le programme précédant plus celui-ci en entier.

Les enfants de 11 ans 5^{ème} CAP font tout le programme précédant, plus celui-ci, plus Chien Luoc 11 et 12