

TRINH DO / NIVEAU

: SO CAP 6 ENFANT dès 10 ans

DANG CAP / GRADE

: Ceinture avec six barrettes bleues

THOI GIAN TAP / DURÉE

: 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 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

Bop co ba /étranglement devant n° 3
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 ba (tactiques de combat 1 à 12)

PHAN DON / TECHNIQUES DE CONTRE-ATTAQUE

Phan dam lao phai, phan dam lao trai
Pham dam muc phai, pham dam muc trai

Phan da tat phai
Phan da canh phai
Phan da dap phai

DON CHAN / TECHNIQUES DE PROJECTIONS

Don chan mot, don chan hai et don chan ba

SONG LUYEN : Facultatif ½ Song luyen mot

LAN LON / TECHNIQUES DE ROULADES ET DE CHUTES

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

QUYEN / KATA / FORME

½ THAP TU QUYEN

2.- VO LUC / ENDURANCE

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

3.- VO DAO / THÉORIE / TEORIA

- 1 - Histoire de Vovinam Vietvodoa
- 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 6^{ème} CAP font tout le programme précédant plus celui-ci en entier.

Les enfants de 11 ans 6^{ème} CAP font tout le programme précédant, plus celui-ci, plus Chien Luoc 13