

**TRINH DO / NIVEAU**

**: DEBUTANTS / ENFANTS de 4 à 6 ans**

**DANG CAP / GRADE**

**: Ceinture bleue Comme VO PHUC**

**THOI GIAN TAP / DURÉE**

**: Minimum 9 mois**

---

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

### **TAN / POSTURES**

- 1 - LAP TAN
- 2 - LIEN HOA TAN (position de lotus)
- 3 - DINH TAN (le buffle)
- 4 - TRUNG BINH TAN (le cavalier)
- 5 - CHAO MA TAN (le cheval dompté)

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

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

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

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

- Bop co mot / étranglement devant n° 1  
Bop co hai / étranglement devant n° 2

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

- Chien luoc mot (tactique de combat n° 1)  
Chien luoc hai  
Chien luoc ba

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

- Lan lon mot (chute en arrière)  
Lan lon hai (chute en avant)  
Lan lon ba (chute latérale)  
Lan lon bon (roulade)  
Lan lon sau (chute à plat ventre)  
Chute avant sur les grands tatamis, pirouette sur les grands tatamis

## **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 (salutation) de VOVINAM (main d'acier sur le coeur 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 4 ans** font tout ce programme sauf : da canh / da tat / da dap / les KHOA GO / les CHIEN LUOC.

**Les enfants de 5 ans** font tout ce programme sauf : da tat / da dap / les KHOA GO / les CHIEN LUOC.

**Les enfants de 6 ans** font tout ce programme.