



FEDERATION SUISSE DE VOVINAM VIETVODAO
113, CHAMPS BLANCS
1279 CHAVANNES DE BOGIS
SUISSE

NIVEAU/TRINH DO/LIVELLO : 3em CAP/so dang de tam cap
GRADE/DANG CAP/GRADO : BLEU MARINE, 3 BARRETTES JAUNES
DURÉE/THOI GIAN TAP/DURATA : 16 thang / 16 mois

1.- VO THUAT / TECHNIQUES / TECNICHE

TAN/POSTURES/POSIZIONI

Lap tan, Lien Hoa Tan, Trung binh Tan, Dinh Tanh, Chao ma Tan, Doc hanh thien ly Tan
Thai am tan, Toa tan, xa tan cao, xa tan thap, ho tan, hac tan, duong cung tan, quy tan,
thu binh
Tan, tu binh tan, hung tan, ho vi tan

KY THUAT CAN BAN / TECH.DE BASE

- 1 - Gat tay dam, gat tay chem, gat tay da
- 2 - Chem dam ,chem xia, chem da
- 3 - BAT : dam bat mot -----> dam bat tam (de 1 à 8)
- 4 - DA : Da moc truoc, da moc sau, ,da bay thang, dap hau,da dap ngan
- 5 - CHO : Cho nam -----> tam (de 5 à 8)
- 6- GOI : Goi 1 ----- > 4
- 7- QUET (balayages) : 1 ----- > 8

QUYEN

LONG HO QUYEN
TINH HOA LUONG NGHI KIEM PHAP

ARMES

Techniques de base de sabre
8 chem kiem
8 dam kiem
8 gat kiem

SONG LUYEN (COMBATS réglés)

Son luyen vat 1
Song luyen 2
12 ky thuat phan kiem
Song luyen dao

KHOA GO/ TECH. DE SELF-DEFENSE

Programmes antérieurs 1,2 cap
Bop co sau 2 (ciseau ..)
Tay nam tay cung ben
Tay nam tay khac ben
Blocage du cou no. 1

Blocage du cou no. 2
Blocage, une jambe par terre no 1
Blocage, une jambe par terre no 2

CHIEN LUOC (TACTIQUES DE COMBAT)

Chien luoc hai muoi ----> hai muoi nam (de 20 à 25)

VAT / TECH.DE LUTTE / TECN DI LOTTA

Vat bay -----> muoi (lutte de 7 à 10)

PHAN DON / 3ème niveau

Phan dam thang phai 1, 2, 3, 4, 5
Phan dam moc phai 1, 2, 3, 4, 5
Phan dam hai tay (2 dam moc) 1, 2, 3, 4, 5
Phan da tat phai 2 / trai
Phan da dap phai 2 / trai

DON CHAN/ TECH. DE PROJECTIONS (TECH. DE CISEAUX)

Don chan muoi-----> muoi hai (10 à 12)

DAO / TECH. DE COUTEAU / TECN DI COLTELLO

Dao bay -----> dao muoi hai (de 7 à 12)

LAN LON / TECH. DE CHUTES

Lon so 1 + da dap sau phai, trai
Lon so 2 + da dap truoc phai , trai
Lan lon 5 (saut de renversement devant)
Lan lon vai 2 (chute devant un obstacle, 1,70 m de hauteur et 1,80 de longueur)
Lan lon so 6 (chute à plat ventre)

GIAO DAU (COMBAT) durée 3 minutes, 15 secondes de pause incluses

* **GIAO DAU VAT** (COMBAT DE LUTTE) 2 personnes, 2 minutes/personne

2.- VO LUC / ENDURANCE / RESISTENZA

20 appuis faciaux
40 abdominaux
70-80 sauts à la corde

3.- VO DAO / THEORIE / TEORIA

- Présenter 2 façons de soigner, secours d'urgence
- Développer une thèse sur un sujet d'art martial, thèse écrite en 3 exemplaires, d'au moins 30 pages
- Epreuves orales sur les applications techniques du Vovinam dans le combat

N.B : Le programme des cours pour obtenir la ceinture noire est réparti sur **16 mois** à raison de 2 heures par semaine. Le/la candidat(e) doit avoir suivi **128 h de cours au minimum**.

Les membres peuvent trouver tous les documents sur notre site www.vovinam.ch ou s'adresser aux responsables de Voduong.

* **Les pratiquants âgés de plus 45 ans, peuvent sur demande expresse, être dispensés d'exécuter les ciseaux à partir du 6ème !**