



Associazione Viet Vo Dao Lombardia  
Associazione Sportiva Dilettantistica

PROGRAMMA DIDATTICO ASSOCIAZIONE VIET VO DAO LOMBARDIA/ VENETO

**Cintura bianca ½ striscia:**

- Tecniche fondamentali
- I forma di cadute (senza caduta pesante)
- I forma delle posizioni (Quyên Tan)
- Difese personali I tipo (1-6)

**Cintura bianca I striscia:**

- Teoria
- Tecniche fondamentali
- I forma di cadute (compresa caduta pesante)
- Thien Mon Quyên (la porta della meditazione)
- Difese personali I tipo (7-12)

**Cintura bianca I striscia e ½ :**

- Tecniche fondamentali
- I forma di cadute
- Chien Luoc 1-6
- Huynh Long Thua Van (il drago giallo cavalca le nuvole)
- Difese personali I tipo (1-12)
- Attacchi e contrattacchi I tipo (1-6)

**Cintura bianca II striscia:**

- Teoria
- Tecniche fondamentali
- I forma di cadute
- Chien Luoc 7-9
- Loa Thanh Quyên (la cittadella leggendaria)
- Difese personali I tipo (1-12)
- Attacchi e contrattacchi I tipo (7-12)
- Combattimento libero

#### **Cintura bianca III striscia:**

- Teoria
- Tecniche fondamentali
- Il forma di cadute
- Chien Luoc 10-12
- Van Son Quyen (le 1000 montagne)
- Don Bo Ngu Hanh (i 5 elementi)
- Difese personali II tipo (1-6)
- Attacchi e contrattacchi II tipo (1-6)
- Song Luyen Mot (un lato)
- Combattimento libero
- Tecniche di rottura (2 calci in volo)

#### **Cintura bianca IV striscia:**

- Teoria
- Tecniche fondamentali
- Il forma di cadute
- Chien Luoc 13-15
- Phung Hoang Quyen (la fenice celeste)
- Thuy Hoa Quyen (la lotta dell'acqua e del fuoco)
- Difese personali II tipo (7-12)
- Attacchi e contrattacchi II tipo (7-12)
- Song Luyen Mot (2 lati)
- Song Luyen Dao (difese 1-6, 2 lati)
- Combattimento libero
- Tecniche di rottura (3 tecniche, 2 in volo)

#### **Cintura nera:**

- Teoria (scritto ed orale)
- Tecniche fondamentali 1-6
- Chien Luoc 1-15
- Thap Tu Quyen (le 10 lettere segrete)
- Per il pre-esame: Hung Ke Quyen (il gallo combattente) e 1 forma sorteggiata a caso
- Song Luyen Mot (per l'esame 1 lato, al pre-esame 2 lati)
- Song Luyen Dao (idem)
- Combattimento libero
- Tecniche di rottura (3)

### **I Dang:**

- Teoria
- Fondamentali
- Chien Luoc 1-15 (per il pre-esame 1-20)
- Long Ho Quyen
- Per il pre-esame: Tieu Ngu Hanh (i 5 elementi)/ Khoai dao tram thu (coltello)
- Song Luyen Dao (per l'esame 1 lato, al pre-esame 2 lati)
- Song Luyen Vat (idem)
- Combattimento
- Tecniche di rottura (3)

### **II Dang:**

- Teoria (tesi personale)
- Fondamentali
- Chien Luoc 1-20 (per il pre-esame 1-25)
- Long Ho Quyen, Lao Ho Thuong Son, Tu Linh Dao
- Song Luyen Vat (1 lato, al pre-esame 2 lati)
- Song Luyen Hai (idem)
- Combattimento
- Tecniche di rottura (3)

### **III Dang:**

- Teoria (tesi personale)
- Fondamentali
- Chien Luoc 1-25
- Bach Ho quyen, , Huynh Long Doc Kiem, Tay Son Con
- Song Luyen Hai (1 lato, al pre-esame 2 lati)
- Song Luyen Vat Hai (1 lato, al pre-esame 2 lati)
- Combattimento
- Tecniche di rottura (3)