

Programma d'esame per il passaggio di grado Settore Vietnamita

VIET VO DAO

1° DANG

- *Quyên* mani nude: *Long Ho*
- Tecniche a coppia codificate: *Song Luyen Vat*

2° DANG

- *Quyên* mani nude: *Lao Ho Thuong Son*
- *Quyên* con armi: *Tu Linh Dao*
- Tecniche a coppia codificate: *Song Luyen Vat*

3° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Bach Ho*
- *Quyên* con armi: *Thai Son Con* (bastone) o *Huynh Long Doc Kiem* (spada)
- Tecniche a coppia codificate: *Song Luyen Hai*

4° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Lao Mai*
- *Quyên* con armi: *Bat Quai Con* (bastone)
- Tecniche a coppia codificate: *Song Luyen Ba*

5° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Ngoc Tran*
- *Quyên* con armi: *Sieu Xung Thien* (alabarda)

VOVINAM

1° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Ngu mon*
- Tecniche a coppia codificate: *Song Luyen Dao*

2° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Vien Phuong*
- *Quyên* con armi: bastone corto o lungo
- Tecniche a coppia codificate: *Song Luyen Hai*

3° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Thap The Bat Thuc*
- *Quyên* con armi: *Kiem* (spada) o *Con* (bastone lungo)
- Tecniche a coppia codificate: *Song Luyen Vat Hai*

4° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Viet Vo Dao Quyên*
- *Quyên* con armi: *Tu Tuong Con Phap* (bastone)
- Tecniche a coppia codificate: *Song Luyen Ba*

5° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Ngoc Tran*
- *Quyên* con armi: *Nhat Nguyet Dai Dao Phap* (alabarda)

KHI CONG

1° DANG

- Sequenza codificata: *Bat Doan Cam* (otto pezzi di broccato)
- Sequenza codificata: *Thieu Lam Phap*
- Tecniche libere sistema interno e sistema esterno (8 esercizi)

2° DANG

- Esercizi respiratori: respirazione purificatrice, respirazione energizzante
- Sequenza codificata: Seguire le dodici stelle
- Tecniche libere sistema interno e sistema esterno (12 esercizi)
- Sequenza codificata: *Dich Can Kinh* (mutamento dei tendini e dei muscoli)

3° DANG

- Esercizi respiratori: respirazione energizzante 2, respirazione apnea espiratoria con accosciate
- Sequenza codificata: Tessere un filo tra il cielo e la terra
- Tecniche libere sistema interno e sistema esterno (16 esercizi)

4° DANG

- Esercizi respiratori: respirazione apnea inspiratoria ed espiratoria con corsa
- Sequenza codificata: *Thuong Thap Son* (Scalare le dieci montagne)
- Tecniche libere sistema interno e sistema esterno (20 esercizi)

5° DANG

- Esercizi respiratori: respirazione apnea inspiratoria ed espiratoria con corsa
- Sequenza codificata: *Cong Phu Ngu Hanh* (esercizi esterni dei cinque animali)
- Tecniche libere sistema interno e sistema esterno (27 esercizi)

VIET TAI CHI

1° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Khai Mon*
- *Quyên* con armi: *Thai Cuc Kiem Gian Hoa* (prima forma di spada)

2° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Van Thu*
- *Quyên* con armi: *Thai Cuc Kiem* (seconda forma di spada) o *Thai Cuc Phien 42* (ventaglio)

3° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Sinh Lo* o *Ngoc Tran*
- *Quyên* con armi: *Thai Cuc Dao* (sciabola) o *Am Duong Kiem* (spada)

4° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Thai Cuc Quyên* o *Than Xa*
- *Quyên* con armi: *Thai Cuc Phien 52* (ventaglio) o *Da Mat Kiem* (spada)

5° DANG

- *Quyên* a mani nude: *Ma Van Chuong* o *Thien Long* o *Bat Nha*
- *Quyên* con armi: *Song Kiem* (spade gemelle)