



CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN

VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO



Màu đai & thời gian tập luyện	Kỹ thuật căn bản	Đòn căn bản	Quyền	Song Luyện
Lớp Tự Vệ Đai màu áo (03 tháng) 	<ul style="list-style-type: none">- Phương pháp hô hấp- Thở ngược- Bài tập khởi động- 4 lối Chém cạnh tay- 4 lối Gạt cạnh tay- 4 lối đánh Chỏ- Các lối Đấm thẳng, móc, lao, móc thấp, tạt ngược, phạt ngang.- Các lối Đá căn bản- 5 lối đứng tấn: trung bình tấn, Đinh tấn, Tam giác tấn, cung tiễn tấn, Quy tấn	Khóa gỡ: <ul style="list-style-type: none">- Bóp cổ trước lối 1 và 2- Bóp cổ sau- Nằm ngược áo lối 1 và 2- Ôm trước không tay và cả tay- Ôm sau không tay và cả tay- Ôm ngang- Khoá tay dặt lối 1 và 2 Thể chiến lược: <ul style="list-style-type: none">- 5 thể chiến lược 1-5	Khởi quyền	
Lớp Nhập Môn Đai xanh đậm (03 tháng) 	<ul style="list-style-type: none">- Ôn phần cũ- Đấm và đá di động- 4 lối đánh gối- Nhảy chân trì- Các lối Tấn: trào mã, Dinh tấn thấp, Độc cước tấn, hồi tấn... kết hợp với thủ pháp	Phản đòn cơ bản 1 : <ul style="list-style-type: none">- 12 đòn phản các lối đấm: thẳng, móc, lao, móc, thấp, tự do số 1 và số 2. (bên phải và bên trái) Thể chiến lược : <ul style="list-style-type: none">- 5 thể chiến lược từ 6-10	Nhập môn quyền	
Lam đai I cấp Đai xanh đậm 1 vạch vàng (06 tháng) 	<ul style="list-style-type: none">- Ôn phần cũ- 5 lối chạy tại chỗ- Phương pháp té ngã- Đấm và đá di động có mục tiêu- 4 lối đánh chỏ 5-8- Áp dụng các thể chiến lược tập giao đấu	Khoá gỡ : <ul style="list-style-type: none">- Nằm tóc trước lối 1 và 2- Nằm tóc sau lối 1 và 2- Nằm tay cùng bên- Nằm tay khác bên- Hai tay nắm một tay trước- Hai tay nắm hai tay trước- Hai tay nắm 2 tay sau- Khoá sau vòng gáy- Khoá tay dặt số 3 và 4 Cơ bản : <ul style="list-style-type: none">- 4 đòn phản thể các lối đá. đạp (đá thẳng, cạnh, tạt, đạp bên phải và bên trái) 4 đòn chân : 1 - 4 5 thể chiến lược: 11 - 15	Thập tự quyền Nhu khí công quyền số 1	
Lam đai II cấp Đai xanh đậm 2 vạch vàng (06 tháng) 	<ul style="list-style-type: none">- Ôn phần cũ- 5 lối đá di động và chuyển tấn- Phương pháp đấm, chém, gạt, đỡ di động	<ul style="list-style-type: none">- Xô ấn đạp bụng số 1 và 2- Khoá tay dặt số 5 và 6- Đòn chân số 5 và số 6- 5 thể chiến lược 16-20	Long hổ quyền	Liên hoàn đối luyện 1 Song luyện số 1

<p>Lam đai III cấp Đai xanh đậm 3 vạch vàng (06 tháng)</p> 	<p>- Ôn phần cũ</p>	<p><u>Phản đòn cơ bản trình độ 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 16 đòn phản thể đâm và đá - Đòn chân số 7,8,9 - 10 thể vật cơ bản: 1 - 10 	<p>Tứ trụ quyền</p>	<p>Liên hoàn đối luyện 2 Bài vật số 1</p>
<p>Chuẩn Hoàng đai Đai vàng viền xanh (06 tháng)</p>  <p>Dành cho môn sinh dưới 12 tuổi</p>	<p>- Ôn phần cũ (Theo quyết định số: 04/HĐVSCQ/QĐ ngày 27/8/2014 Do hội đồng võ sư Chương quản ban hành)</p>	<p><u>Phản đòn cơ bản trình độ 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 16 đòn phản thể đâm và đá 	<p>Tứ trụ quyền</p>	
<p>Hoàng đai Đai vàng trơn (24 tháng)</p> 	<p>- Ôn phần cũ</p>	<p><u>Phản đòn cơ bản trình Độ 3 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 phản thể đòn tay trình độ 3 (đấm thẳng, móc, hai tay từ 3 - 7) - Thể chiến lược số 21 - 25 - 12 thể tay không đọt dao găm căn bản 	<p>Ngũ môn quyền Song dao pháp</p>	<p>Song luyện số 2 Song luyện dao</p>
<p>Hoàng đai I Đai vàng một vạch đỏ (24 tháng)</p> 	<p>- Ôn phần cũ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 15 thể kiếm cơ bản - 5 đòn chân từ 10 - 14 - 5 thể chiến lược từ 26-30 <p><u>Khóa gõ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Khoá nghẹt cổ trước và sau - Khoá cổ ngang - Khoá sau vòng gáy lồi 2 - Bóp cổ sau lồi 2 - Các thể nắm tay lồi 2 - Bóp cổ trước lồi 3 	<p>Viên phương quyền Tinh hoa lưỡng nghi kiếm pháp Nhu khí công quyền số 2</p>	<p>Song luyện số 3</p>
<p>Hoàng đai II cấp Đai vàng 2 vạch đỏ (36 tháng)</p> 	<p>- Ôn phần cũ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 7 đòn chân từ 15 - 21 - 8 thể vật cơ bản từ 11 - 18 - 12 thể tay thước và phân thể. 	<p>Thập thể bát thức quyền Lão mai quyền pháp</p>	<p>Bài vật số 2 Bài song luyện kiếm</p>

<p>Hoàng đai III cấp Đai vàng 3 vạch đỏ (48 tháng)</p> 	<p>- Ôn phần cũ</p>	<p>- 12 thế côn cơ bản và phân thế - 9 thế tay không đoạt súng trường. - 4 thế tay không đoạt súng ngắn.</p>	<p>Mộc bản pháp (tay thước) Việt võ đạo quyền Tứ tượng côn pháp</p>	<p>Liên hoàn đối luyện 3 Song luyện số 4</p>
<p>Chuẩn hồng đai Đai đỏ viền vàng (05 năm)</p> 	<p>- Ôn phần cũ</p>	<p>12 thế tay không đoạt búa rìu - 9 thế tấn công bằng súng trường</p>	<p>Xà quyền Ngọc trản quyền Nhật nguyệt đại đao Thương lê pháp</p>	<p>Bài đấu búa rìu</p>
<p>Hồng đai I cấp Đai đỏ 1 vạch trắng (06 năm trở lên)</p> 	<p>- Ôn phần cũ</p>	<p>- 12 thế tay không đoạt mã tấu. - 10 thế vật cơ bản từ 19 -28</p>	<p>Hạc quyền Thái cực đơn đao Tiên long song kiếm</p>	<p>Nhu khí công quyền số 3 Bài đấu mã tấu Bài vật số 3</p>
<p>Hồng đai II cấp Đai đỏ 2 vạch trắng (06 năm trở lên)</p> 	<p>- Ôn phần cũ</p>	<p>- Phần thế các bài quyền, kiếm, đao</p>	<p>Việt điều kiếm Mã tấu pháp Bát quái song đao</p>	<p>Nhu khí công quyền số 4 Liên hoàn đối luyện 4</p>

* **Ghi chú** :

Chương trình huấn luyện được áp dụng theo chương trình chuẩn của Liên đoàn Vovinam Việt Nam và Hội Vovinam- Việt Võ Đạo Thành phố Hồ Chí Minh.

BIÊN SOẠN

