

# أنواع التقنيات :

يمكن تقسيم تقنيات الفوفينام فيات فوداو إلى 3 أجزاء رئيسية :

## 1. التقنيات الأساسية-Đòn căn bản (دون كان بان)

فردية أو ثنائية، هذه التقنيات هي أساس الفوفينام. يجب تكرارها حتى تتقنها تمامًا.

### تقنيات يدان فارغتان

- 30 تقنية للدفاع عن النفس (Khóa Gõ) (كوغو)
- 06 تقنيات اقفال الذراع أثناء التنقل (Thế Khóa Tay Dat) (تهي كوا تاي دات)
- 30 تقنية هجوم (إستراتيجية هجوم) (Thế Chiến Lược) (تهي شينلوك لوك)
- 21 تقنية ساق (مقص) (Đòn Chân) (دونشان)
- 47 تقنية للهجوم المضاد (Phản Đòn Căn Bản) (فاندون كان با)
- 28 تقنية مصارعة (Thế Vật Cơ Bản) (تهي فات كو بان)

### تقنيات يدان فارغتان ضد سلاح

- 12 تقنية دفاع ضد سكين (Thế Đoạt Dao Găm) (تهي دوات داو غام)
- 09 تقنيات دفاع ضد بندقية حرب (Thế Tay Không Đoạt Súng Trường) (تهي تاي كون دوات سونغ نان)
- 04 تقنيات دفاع ضد أسلحة (Thế Tay Không Đoạt Súng Ngắn) (تهي تاي كون دوات سون نان)
- 12 تقنية دفاع ضد فأس (Thế Tay Không Đoạt Búa Rìu) (تهي تاي كون دوات بوريو)
- 12 تقنية دفاع ضد منجل (Thế Tay Không Đoạt Mã Tấu) (تهي تاي كون دوات ماتاو)

### تقنيات أسلحة

- 15 تقنية سيف (Thế Kiếm) (تهي كيام)
- 12 تقنية مسطرة (Thế Tay Thước) (تهي تاي تروك) (موك بان)
- 12 تقنية عصا (Côn Thế) (كون تهي)
- 09 تقنيات بندقية حرب (Thế Tấn Công Bằng Súng Trường) (تهي تان كون سونغ نان)
- 12 تقنية مروحة (Phản Thế Quạt) (فان تهي كوات)

## 2. تقنيات تسلسل فردي - Đòn Luyên (دون ليان)

يسمح لك هذه التسلسل الذي يُراد ممارسته بمفردك، بإتقان حركاتك مع مراعاة التقنيات الأساسية.

### تقنيات يدان فارغتان (المنازلة الخيالية)

- Khoi quyen (كواي كوين)
- Nhập Môn Quyền (ناب مون كوين)
- Thập Tự Quyền (تهاب توكوين)
- Long Hồ Quyền (لونغ هو كوين)
- Tứ Trụ Quyền (تو ترو كوين)
- Ngũ Môn Quyền (نيو مون كوين)
- Viên Phương Quyền (فيان فون كوين)
- Thập Thế Bát Thức Quyền (تهاب تهى بات توك كوين)
- Lão Mai Quyền (لاو ماي كوين)
- Việt Võ Đạo Quyền (فيات فوداو كوين)
- Xà quyền (صاكوين)
- Ngọc Trản Quyền (نابتشون كوين)
- Hạc Quyền (هاك كوين)

### تقنيات التنفس

- Nhu Khí Công Quyền số 1 (نكي كوين صو 1)
- Nhu Khí Công Quyền số 2 (نكي كوين صو 2)
- Nhu Khí Công Quyền số 3 (نكي كوين صو 3)
- Nhu Khí Công Quyền số 4 (نكي كوين صو 4)

### تقنيات أسلحة تقليدية

- Song Dao Pháp (صونغ يافاب)
- Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp (تنهوا ليون نياي كيام فاب)
- Mộc Bản Pháp (موك بان فاب)
- Tứ Tượng Côn Pháp (توتون كون فاب)
- Nhật Nguyệt Đại Dao Pháp (نهاد ويت داي داو فاب)
- Thương Lê Pháp (تهون لوفاب)
- Tiên Long Song Kiếm Pháp (تيان لونغ صونغ كيام فاب)
- Thái Cực Đôn Dao Pháp (تهاي كوك دون داو فاب)
- Việt Điều Kiếm Pháp (فيات ديو كيام فاب)
- Bát Quái Song Dao Pháp (بات كوي صونغ يافاب)
- Mã Tấu Pháp (ماتاو فاب)
- Am Duong Ho Diep Priem Pháp (أم دونغ هو ديب برايم فاب)

**3. تقنيات تسلسل ثنائي - Song Luyện (صونغ لين)**  
الغرض من هذا التسلسل هو وضع التقنيات الأساسية في المواقف الملموسة.

#### منازلة منظمة

- Song Luyện số 1 (صونغ لين صو 1)
- Song Luyện số 2 (صونغ لين صو 2)
- Song Luyện số 3 (صونغ لين صو 3)
- Song Luyện số 4 (صونغ لين صو 4)

#### منازلة منظمة بدون سقوط

- Liên hoàn đối luyện số 1 (ليان هوان دوا ليان صو 1)
- Liên hoàn đối luyện số 2 (ليان هوان دوا ليان صو 2)
- Liên hoàn đối luyện số 3 (ليان هوان دوا ليان صو 3)

#### منازلة منظمة خاصة بالمصارعة الفيتنامية

- Bài Đấu Vật số 1 (باي دو فات صو 1)
- Bài Đấu Vật số 2 (باي دو فات صو 2)
- Bài Đấu Vật số 3 (باي دو فات صو 3)

#### منازلة منظمة بالأسلحة التقليدية

- Song Luyện Dao (صونغ لين زاو)
- Song Luyện Kiếm (صونغ لين كيام)
- Song Luyện Côn (صونغ لين كون)
- Song Đấu Búa (صونغ لين بو)
- Song Đấu Mã Tấu (صونغ لين ماتاو)