

Les techniques

Les techniques du Vovinam-Viet vo dao se décomposent en 3 grandes parties.

Đòn căn bản – Techniques de base

Seul ou à deux ces techniques sont la base du Vovinam. Elles doivent être répétées jusqu'à les maîtriser parfaitement.

Main nues

- 30 techniques de self-défense (*Khóa Gỡ*)
- 06 techniques de clés de bras en déplacement (*Thế Khóa Tay Dat*)
- 30 techniques d'assaut (stratégie d'attaque) (*Thế Chiến Lược*)
- 21 techniques de jambes (ciseaux) (*Đòn Chân*)
- 47 techniques de contre-attaques (*Phản Đòn Căn Bản*)
- 28 techniques de lutte (*Thế Vật Cơ Bản*)

Main nues contre arme

- 12 techniques de défense contre couteau (*Thế Đoạt Dao Găm*)
- 09 techniques de défense contre fusil baïonnette (*Thế Tay Không Đoạt Súng Trường*)
- 04 techniques de défense contre pistolet (*Thế Tay Không Đoạt Súng Ngắn*)
- 12 techniques de défense contre hache (*Thế Tay Không Đoạt Búa Rìu*)
- 12 techniques de défense contre machette (*Thế Tay Không Đoạt Mã Tấu*)

Armes

- 15 techniques d'épée (*Thế Kiếm*)
- 12 techniques de règle (*Thế Tay Thước*)
- 12 techniques de bâton (*Thế Côn*)
- 09 techniques de fusil à baïonnette (*Thế Tấn Công Bằng Súng Trường*)
- 12 techniques d'éventail (*Phản Thế Quạt*)

Đòn Luyện – Enchaînement seul

Ces enchaînements, destinés à être pratiqués seul(e), permettent de perfectionner ses mouvements et de garder les techniques de base en mémoire.

Mains nues

- [Khoi quyền](#)
- [Nhập Môn Quyền](#)
- [Thập Tự Quyền](#)
- [Long Hồ Quyền](#)
- [Tứ Tru Quyền](#)
- [Ngũ Môn Quyền](#)
- [Viên Phương Quyền](#)
- [Thập Thế Bát Thức Quyền](#)
- [Lão Mai Quyền](#)
- [Việt Võ Đạo Quyền](#)

- [Xà quyền](#)
- [Ngọc Trản Quyền](#)
- [Hạc Quyền](#)

Respiration

- [Nhu Khí Công Quyền số 1](#)
- [Nhu Khí Công Quyền số 2](#)
- Nhu Khí Công Quyền số 3
- Nhu Khí Công Quyền số 4

Armes

- [Song Dao Pháp](#)
- [Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp](#)
- [Mộc Bản Pháp](#)
- [Tứ Tượng Côn Pháp](#)
- Nhật Nguyệt Đại Dao Pháp
- Thương Lê Pháp
- Tiên Long Song Kiếm Pháp
- [Thái Cực Đơn Dao Pháp](#)
- Việt Điều Kiếm Pháp
- Bát Quái Song Dao Pháp
- Mã Tấu Pháp
- Am Dương Ho Diep Priem Pháp

Song Luyện – Enchaînement à deux

Ces enchaînements ont pour but de mettre en situation concrète les techniques de base assimilées.

Mains nues

- Song Luyện số 1
- Song Luyện số 2
- Song Luyện số 3
- Song Luyện số 4

Mains nues sans chutes

- Liên hoàn đối luyện số 1
- Liên hoàn đối luyện số 2
- Liên hoàn đối luyện số 3

Lutte

- Bài Đấu Vật số 1
- Bài Đấu Vật số 2
- Bài Đấu Vật số 3

Armes

- Song Luyện Dao
- Song Luyện Kiếm
- Song Luyện Côn
- Song Đấu Búa
- Song Đấu Mã Tấu