

THI LÊN ĐAI XANH ĐẬM

DARK BLUE BELT ADVANCEMENT TEST | VOVINAM VANCOUVER BC CANADA

DEC 2024

KỸ THUẬT CƠ BẢN (FUNDAMENTAL TECHNIQUES):

- 4 lối CHÉM cạnh tay / 4 CHOPPING techniques
- 4 lối GẠT cạnh tay / 4 BLOCKING techniques
- 4 lối đánh CHỖ / 4 ELBOW techniques
- Các lối ĐẤM / PUNCHING techniques
 - Thẳng / Straight Punch
 - Móc / Hook Punch
 - Lao / Over Punch
 - Múc / Uppercut
 - Thấp / Low Punch
 - Đấm thẳng bật ngược / Straight punch and backfist
 - Đấm móc phạt ngang / Hook and reverse hook punch
- Các lối ĐÁ căn bản (Fundamental KICKING techniques)
 - Thẳng 1+2 (Front kick 1+2)
 - Tạt (Roundhouse kick)
 - Cạnh (Crescent kick)
 - Đạp (Side kick)
- 5 lối đứng TẤN
 - Trung bình tấn (Horse stance)
 - Đinh tấn (Arrow stance)
 - Cung tiễn tấn (Back stance)
 - Quý tấn (Knee stance)
 - Độc cước tấn (Crane stance)
 - Tam giác tấn (Triangle stance form)
 - Tứ bình tấn (Square stance form)
 - Tấn bộ 1 (Combination stance 1)
 - Tấn bộ 2 (Combination stance 2)

CÁC LỐI LỘN VÀ TẾ (ROLLING & FALLING TECHNIQUES):

- Lộn vai trước (Front shoulder roll)
- lộn vai ngược ra sau (Back roll)
- Té ngang phải & trái (Right / Left sideways fall)
- Té xấp ra trước, té xấp qua trái, té xấp qua phải, té ra sau bên trái, ra sau bên phải
 - (Front / Left / Right / Left Rear/ Right Rear front fall)

KHÓA GỠ (SELF-DEFENSE):

- Bóp cổ trước lối 1 + 2 (Front choke 1+2)
- Bóp cổ sau (Rear choke)
- Nắm ngực áo lối 1 và 2 (Shirt grab 1+2)
- Ôm trước không tay và cả tay (Front hug with + without arms)
- Ôm sau không tay và cả tay (Rear choke with + without arms)
- Ôm ngang (Sideways hug)

CHIẾN LƯỢC (ATTACK TECHNIQUES):

- 5 thể chiến lược 1-5 (đánh đơn, đánh té ngã & đánh đuổi)
 - Attack Forms 1-5 (individual, defending with falling)

FITNESS:

- Hít đất 20 (20 push-ups)
- Nhảy xỏ 20 (20 tuck jumps)

PHILOSOPHY:

- 10 câu điều Tâm Niệm (từ 1 đến 5)
 - 10 Principles of Vovinam (1 to 5)
- 4 câu hỏi (4 Philosophy Questions)