



CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN

VOVINAM VIỆT VÔ 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) 	- Phương pháp hô hấp - Thở ngực - 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, Quý tấn	<u>Khóa gỡ:</u> - Bóp cổ trước lối 1 và 2 - Bóp cổ sau - Nằm ngực 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 <u>Thế chiến lược:</u> - 5 thế chiến lược 1-5	Khởi quyền	
Lớp Nhập Môn Đai xanh đậm (03 tháng) 	- Ôn phần cũ - Đấm và đá di động - 4 lối đánh gối - Nhảy chân tri - Các lối Tấn: trào mã, Đinh tấn thấp, Độc cước tấn, hồi tấn... kết hợp với thủ pháp	<u>Phản đòn cơ bản 1 :</u> - 12 đòn phản các lối đấm: thẳng, móc, lao, móc, thấp, tự do số 1 và số 2. (bên phải và bên trái) <u>Thế chiến lược :</u> - 5 thế chiến lược từ 6-10	Nhập môn quyền	
Lam đai I cấp Đai xanh đậm 1 vạch vàng (06 tháng) 	- 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 thế chiến lược tập giao đấu	<u>Khoá gỡ :</u> - 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 <u>Cơ bản :</u> - 4 đòn phản thế các lối đá: đạp (đá thẳng, cạnh, tạt, đạp bên phải và bên trái) <u>4 đòn chân :</u> 1 - 4 <u>5 thế chiến lược:</u> 11 - 15	Thập tự quyền Nhu khí công quyền số 1	
Lam đai II cấp Đai xanh đậm 2 vạch vàng (06 tháng) 	- Ôn phần cũ - 5 lối đá di động và chuyển tấn - Phương pháp đấm, chém, gạt, đỡ di động	- Xô ấn đạp bụng số 1 và 2 - Khoá tay dặt số 5 và 6 - Đòn chân số 5 và số 6 - 5 thế chiến lược 16-20	Long Hồ quyền	Liên hoàn đối luyện 1 Song luyện số 1

Lam đai III cấp Đai xanh đậm 3 vạch vàng (06 tháng) 	- Ôn phần cũ	<u>Phản đòn cơ bản trình độ 2</u> - 16 đòn phản thể đâm và đá - Đòn chân số 7,8,9 - 10 thể vật cơ bản: 1 - 10	Tứ trụ quyền	Liên hoàn đối luyện 2 Bài vật số 1
Hoàng đai Đai vàng trơn (24 tháng) 	- Ôn phần cũ	<u>Phản đòn cơ bản trình Độ 3 :</u> - 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 đoạt dao găm căn bản	Ngũ môn quyền Song dao pháp	Song luyện số 2 Song luyện dao
Hoàng đai I Đai vàng một vạch đỏ (24 tháng) 	- Ôn phần cũ	- 15 thể kiếm cơ bản - 5 đòn chân từ 10 - 14 - 5 thể chiến lược từ 26-30 <u>Khoá gỡ :</u> - Khoá nghệt 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	Viên phương quyền Tinh hoa lưỡng nghi kiếm pháp Nhu khí công quyền số 2	Song luyện số 3
Hoàng đai II cấp Đai vàng 2 vạch đỏ (36 tháng) 	- Ôn phần cũ	- 7 đòn chân từ 15 - 21 - 8 thể vật cơ bản từ 11 - 18 - 12 thể tay thước và phân thể.	Thập thể bát thức quyền Lão mai quyền pháp	Bài vật số 2 Bài song luyện kiếm

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

GHI CHÚ:

- Các bài Liên Hoàn Đối Luyện và Nhu Khí Công Quyền chủ yếu để hướng dẫn cho người lớn tuổi, hoặc nữ giới để phù hợp với thể tạng và sức khỏe.
- Các lớp tập bình thường dạy các bài quyền và song luyện trước, sau đó sẽ hướng dẫn thêm hai phần này.