



PROGRAMMA DI INSEGNAMENTO

FIWUK-CONI

VOVINAM VIET VO DAO

BLU - Tempo di attesa 6 mesi

POSIZIONI TAN	Lap Tan, Lien Hoa Tan, Tam Giac Tan, Trung Binh Tan, Doc Cuoc Tan, Ho Tan, Xa Tan, Toa Tan, Long Tan, Duong Cung Tan, Quy Tan
PUGNI DAM	Thang, Moc, Lao, Muc, Thap, Bua, Tat
CALCI DA	Hat, Thang, Canh, Tat, Dap
TAGLI DELLA MANO CHEM	Chem 1, Chem 2, Chem 3, Chem 4
PARATE GAT	Gat 1, Gat 2, Gat 3, Gat 4
GOMITO CHO	Cho 1, Cho 2
TECNICHE DI COMBATTIMENTO CHIEN LUOC	Chien Luoc so 1, 2, 3, 4, 5
TECNICHE DI CONTRATTACCO PHAN DON TAY Primo livello Trinh Do 1	Dam Thang Phai Dam Moc Phai Dam Lao Phai
TECNICHE DI CHIAVE KHOA GO	Strangolamento Frontale 1, 2 Leva al braccio 1, 2 Presa al bavero 1
CADUTE LAN LON	Caduta avanti Caduta indietro
FORMA QUYEN	Nhap Mon Quyen
PROVA FISICA	30 Piegamenti 30 Addominali 30 Saltelli In sequenza senza pause