



Fédération suisse de Võ-Việtnam



# Aide-mémoire technique



## So Dang 1



## Programme technique du groupe So Dang 1

Positions de base en vietnamien

### THAOS :

Thao des 24 positions

1<sup>er</sup> Thao

### 1<sup>ère</sup> SERIE : en Lap-Tan

1. Parade, coup de poing.
2. Parade, crochet.
3. Parade, coup de coude horizontal vers l'avant (de côté).
4. Parade en bas, parade en haut.
5. Parade en haut, parade en bas.
6. Parade, coup de serpent, coup de coude vertical.
7. Double manchette.
8. Double coup de masse sur crochet, suivi d'une main ouverte au menton.
9. Parade, coup de paume vers le menton, puis coup de coude vertical.
10. Contre-saisie à la taille, coup de masse au visage.

### COUPS DE PIEDS :

Genou avec saisie

Coup de pied droit

1<sup>er</sup> niveau :

Fauchage            Chassé au genou

2<sup>ème</sup> niveau :

Fauchage

### VO TU VE

Étranglements à une main :

1. Doubles coups de masse, revers de la main au visage, coup de pied au genou

Étranglement à deux mains :

2. Dégagement horizontal, coup de genou aux parties
3. Double parade verticale, frappe des deux mains à la tête aux oreilles
4. Tenir la main et pique à la gorge (fourchette sternale)

Saisies de poignet : *avec coup de pied au tibia si besoin*

5. Dégagement simple diagonal
6. Dégagement en pivotant le poignet avec saisie et clé de poignet
7. Dégagement croisé en pivotant le poignet avec une poussée
8. Dégagement choc à une main, reculer en Shao-Ma-Than pour créer une distance.
9. Sur prise d'un poignet par deux mains, saisie de sa main par devant avec un coup de coude

Saisies diverses :

10. Saisie des cheveux

### ROULADES :

Simple

En avant

En arrière

De vô



# Võ Tu Ve - So Dang 1

## Dégagements sur étranglements

### 1 Devant 1 main



- 1) Plaquer contre soi la main qui nous étrangle en tirant contre en bas.
- 2) Avec l'autre main frapper avec le tranchant dans la jointure du coude (afin de rapprocher l'adversaire).
- 3) Donner un coup de pied au genou.
- 4) Frapper avec le revers de la main sur le côté de la tête.

### 2 Devant 2 mains

- 1) Écarter violemment l'étreinte avec 2 mains horizontalement.
- 2) Donner en même temps un coup de tibia au niveau de l'entrejambe.

### 3

- 1) Monter verticalement les bras devant en formant un triangle pour se dégager de l'étreinte.
- 2) Frapper mains ouvertes au niveau des deux oreilles.

**4**

- 1) Tenir la main gauche.
- 2) Effectuer une poussée en avançant avec la main droite en avant et enfoncer 1 ou 2 doigts dans la fourchette sternale, à la base du cou.
- 3) Enchaîner avec une clé de poignet.



**Dégagements sur saisies de poignet**



**5    Devant une main**

- 1) Faire une rotation du poignet d'un **quart** de tour vers **l'intérieur** et tirer vers soi en diagonale.

**6**

- 1) Donner un coup de pied au tibia.
- 2) Faire une rotation du poignet main ouverte vers **le haut** pour se dégager.
- 3) Avec l'autre main, saisir le poignet attaquant et faire une clé de poignet.





## 7 **Devant une main croisée**

- 1) Faire une rotation du poignet de gauche à droite par l'extérieur.
- 2) Effectuer une poussée vers l'avant avec une main pour se dégager.

## 8 **Devant une main**

- 1) Faire une rotation du poignet d'un **quart** de tour vers **l'intérieur** avec le bras droit.
- 2) Donner un coup de paume au niveau de la base du pouce de l'agresseur (qu'on appellera **un dégagement choc**).
- 3) Reculer en position Shao-Ma-Than.

## 9 **Saisie 2 mains sur 1 poignet**

- 1) Saisir sa propre main.
- 2) Remonter de manière circulaire. *Possibilité de donner un à-coup en bas pour déstabiliser l'adversaire.*

Possibilité d'ajouter un serpent en premier ou un coup de coude en remontant.

## 10 **Saisie de cheveux par devant**

- 1) Accrocher avec les deux mains la main de l'adversaire et tirer contre en bas tout en baissant la tête, reculer la jambe droite pour déséquilibrer l'adversaire.
- 2) Avec la main gauche, tenir la main de l'adversaire contre sa poitrine et avancer en donnant des coups de poing au niveau du visage.