



Fédération suisse de Võ-Việtnam



Aide-mémoire technique



So Dang 2



Programme technique du groupe So Dang 2

THAOS :

Thao à droite et à gauche:

24 positions 1^{er} Thao

Thao à droite:

2^{ème} Thao

2^{ème} SERIE: en Trung-Bin-Tan

1. Mouvement respiratoire (en cinq mouvements décomposés).
2. Double parade.
3. Manchette au cou et coup de coude latéral avec main en protection.
4. Parade, coup de poing.
5. Parade, crochet.
6. Parade, coup de poing tonneau.
7. Parade, parade main ouverte sur crochet, coup de serpent.
8. Parade main ouverte, manchette au niveau du cou.
9. Parade, coup de masse.
10. Double coup de paume devant, double manchette de côté.

COUPS DE PIEDS :

Genou avec saisie Coup de pied droit

Coup de pied au 1^{er} et 2^{ème} niveau :

Fauchage Latéral Triangle Chassé

VO TU VE :

Étranglement devant:

1. À une main : saisie du poignet et dégagement, une clé d'épaule en Trung-Bin-Tan (guitare).
2. À deux mains : dégagement avec une baffe horizontale, saisie au poignet et clé.
3. À deux mains : dégagement avec un uppercut, saisie au poignet et clé verticale.

Derrière à 2 mains :

4. Demi-tour avec blocage, clé de nez.
5. Demi-tour avec frappe aux parties, projection.

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

6. Prise de main simple avec clé de poignet.
7. Prise de main croisée avec clé de poignet, clé de coude si résistance.

Saisie des deux poignets par devant :

8. Dégagement choc avec clé de coude ou amener au sol si résistance, finir avec une clé.
9. Dégagement avec rotation des poignets vers l'extérieur avec saisie et projection.

Saisie des deux poignets par derrière :

10. Dégagement avec saisie et clé de poignet, amener au sol.

ROULADES :

Simple

Avant arrière

De võ :

Avec chassé Suivie d'un coup de pied droit Tombé des deux côtés (latéral)

Vo Tu Ve - So Dang 2

Dégagements sur étranglements

1 Devant 1 main

- 1) Saisir avec la main opposée et se dégager.
- 2) Enchaîner avec une clé d'épaule et de poignet en position Trung-Bin-Tan.
- 3) Avancer le pied opposé en gardant la position pour verrouiller la clé d'épaule.
- 4) S'il résiste, lui donner une claque au niveau de l'oreille.



2 Devant 2 mains

- 1) Bloquer avec la main gauche, frapper avec la main droite un crochet horizontal au niveau du visage.
- 2) Saisir le poignet qui nous étrangle, se dégager.
- 3) Enchaîner avec une clé de poignet et reculer pour la verrouiller.



3 **Devant 2 mains**

- 1) Bloquer la main gauche, donner un crochet vertical de bas en haut.
- 2) Dégager avec un coup de coude, aller chercher le poignet qui nous étangle et se dégager.
- 3) Reculer d'un pas et faire une clé de poignet verticale.



4 **Derrière 2 mains**

- 4) Faire demi-tour à droite en levant le bras droit
- 5) Aller saisir le bras droit de l'agresseur en rentrant sous son aisselle et bloquer son bras.
- 6) Avec le bras gauche, effectuer une pression sous le nez et faire tomber.





Dégagements sur étranglements

5 Derrière 2 mains

- 1) Faire demi-tour et donner un coup de masse en remontant aux parties génitales, puis au menton avec la main droite.
- 2) Se dégager avec la main gauche en tournant le poignet pour saisir le poignet.
- 3) Donner un coup de paume au niveau du plexus solaire.
- 4) Avancer la jambe gauche sur le côté, tirer sur son bras pour provoquer un déséquilibre.
- 5) Enchaîner avec un balayage extérieur au talon.

Dégagements sur saisies de poignets

6 Devant 1 main, simple

Prise de main

- 1) Donner un coup de pied au tibia.
- 2) Tenir la main de l'adversaire, effectuer un demi-tour vers l'extérieur droit. 
- 3) Saisir l'avant-bras et faire une pression vers le bas et vers l'avant pour faire une clé.

7 Devant 1 main, croisé

Prise de main

- 1) Donner un coup de pied au tibia.
- 2) Tenir la main de l'adversaire, effectuer un demi-tour avec le poignet vers l'extérieur, saisir l'avant-bras, faire une pression vers le bas et vers l'avant pour faire une clé.
- 3) En cas de résistance (donner un coup de pied au tibia), tirer vers soi en reculant une jambe pour se mettre en Trung-Bin-Tan et appuyer sur le coude.

8 Devant 2 mains

- 1) Dégagement choc.
- 2) Saisir avec main gauche le poignet gauche de l'agresseur, se mettre en position Trung-Bin-Tan en tirant, donner un coup de coude au niveau des côtes.
- 3) Glisser en position Shao-Ma-Tan dos à l'agresseur et faire une clé de coude, (mettre la main droite sous le coude de l'agresseur tout en faisant bras de levier avec la main gauche).
- 4) Si l'adversaire ne laisse pas faire la clé de coude (résiste dans le sens inverse) accompagner le mouvement tout en enchaînant une autre clé et le mettre au sol. Enchaîner avec une clé de poignet au sol en bloquant le dos de la main contre le sol.

9 **Devant 2 mains**

- 1) Donner un coup de pied au tibia.
- 2) Faire une rotation des poignets vers l'extérieur pour attraper les poignets de l'attaquant.
- 3) Écarter vigoureusement et légèrement contre en bas en reculant d'un pas pour déséquilibrer l'adversaire (afin qu'il fasse un pas en avant).
- 4) Donner un coup de genou.
- 5) Enchaîner avec un balayage de la jambe avancée en faisant un pas en avant.



Dégagements sur saisies de poignets derrière

10 **Derrière 2 mains**

- 1) Ramener les mains.
- 2) Saisir la main inverse de l'adversaire.
- 3) Faire demi-tour.
- 4) Enchaîner avec une clé de poignet.
- 5) Emmener au sol.

