



Fédération suisse de Võ-Việtnam



# **Aide-mémoire technique**



## **So Dang 3**



## Programme technique du groupe So Dang 3

### THAOS :

Thao à droite et à gauche :

24 positions

24 positions combinées

1<sup>er</sup> Thao

2<sup>ème</sup> Thao

Thao à droite:

3<sup>ème</sup> Thao

### 3<sup>ème</sup> SERIE : en Din-Tan

1. Parade, coup de paume.
2. Blocage bas, moulinet, baffe au visage.
3. Parade, blocage très bas avec le coude, coups de masse fouettés au niveau deux.
4. Parade, double coup de poings rapides (aussi sur 4 faces).
5. Coup de masse (verticalement en parade) puis double crochet croisé (verticalement) en haut et en bas.
6. Parade, tonneau, double manchettes.
7. Parade en double coup de masse et double crochet en remontant (aussi sur 4 faces).
8. Parade main ouverte, manchette puis double manchette.
9. Parade, coup de masse, coup de coude de l'autre côté (main en protection), manchette.
10. Parade, coup de masse, coup de coude, double coup aux parties, remonter au menton.

### COUPS DE PIED :

Genou avec saisie

Coup de pied droit

Coup de pied 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> niveau :

Fauchage

Latéral

Triangle

Chassé

Balayage extérieur

Double temps (une jambe)

### VO TU VE :

Étranglements :

1. Devant à une main : crochet et saisie du poignet, clé de poignet verticale avec une manchette dans le coude.
2. Devant à deux mains : clé de doigt, rotation et clé de bras.
3. Derrière à deux mains : blocage du poignet avec la tête, rotation, clé de poignet avec une saisie du triceps, coup de genou.

Collier de force par derrière : *toujours s'accrocher au bras pour desserrer l'étreinte*

4. Frapper l'entrejambe. Passer derrière pour saisir le nez et amener au sol.
5. Se décaler, frapper et engager une clé de bras par derrière (aile de poulet).

Collier de force par devant : *toujours s'accrocher au bras pour desserrer l'étreinte*

6. Frapper aux parties, se dégager en dépliant le bras, clé de coude et de poignet, amener au sol.

Revers à deux mains :

7. Frappe au visage avec les deux mains, saisie à la tête (menton et région pariétale), amener au sol.

Saisie de poignet :

8. Devant simple à une main : clé de coude avec son coude, amener au sol.
9. Derrière à deux mains : lever les coudes, rotation, saisie aux doigts suivi d'une clé, amener au sol.

Derrière sous les bras :

10. Saisie du poignet, glisser derrière et effectuer une clé d'épaule.

### ROULADES :

Simple

Avant

Arrière

De võ :

Avec chassé

Suivi d'un coup de pied droit

Tombé des deux côtés (latéral)

Poursuite au sol

Ruade

### ARMES :


Petits sabres papillons

1<sup>er</sup> bâton long.

## Võ Tu Ve - So Dang 3

### Dégagements sur étranglements

#### **1    **Devant 1 main****

- 1) Bloquer la main qui nous étrangle avec la main gauche et reculer jambe gauche.
- 2) Donner un crochet.
- 3) Attraper la main qui nous étrangle avec la main droite.
- 4) Effectuer une torsion vers la droite, ↻ positionner la main de l'adversaire avec le petit doigt vers le haut.
- 5) Frapper avec la main gauche en manchette  à l'intérieur de la jointure du bras de l'adversaire pour engager la clé de poignet en saisissant sa main. (a)
  - b. En cas de difficulté pour attraper le poignet, abaisser le bras gauche en tournant le poignet main ouverte vers l'intérieur (comme pour aller chercher quelque chose dans une poche) tout en pivotant son poignet vers l'intérieur avec le bras droit tout en maintenant la clé de poignet, ce qui provoquera une clé de coude. (b)

a.



b.



## 2 **Devant 2 mains**

- 1) Reculer la jambe gauche. Donner un uppercut, puis aller chercher les doigts avec la main retournée (se caresser la joue).
- 2) Descendre le coude sur la jointure du coude de l'adversaire. Effectuer une poussée derrière en rotation sur la droite (ce qui aura comme effet de faire déplacer l'adversaire derrière vous tout en gardant la clé).
- 3) Passer sous le bras de l'adversaire tout en gardant la clé.
- 4) Terminer derrière lui et verrouiller la clé de doigt.



## 3 **Derrière 2 mains**

- 1) Pencher la tête et monter l'épaule du côté droit pour bloquer son poignet.
- 2) Faire un demi-tour du côté gauche (vers l'intérieur, toujours du côté inverse du poignet bloqué).
- 3) Saisir le triceps de l'agresseur avec la main droite et appuyer pour effectuer une clé de poignet, donner un coup de genou.



## Étranglement collier de force

### 4 Derrière



- 1) S'accrocher au bras qui nous étrangle avec le bras droit et tirer contre le bas pour desserrer l'étreinte.
- 2) Frapper avec l'autre bras aux parties par derrière.
- 3) Remonter par derrière avec le bras gauche pour chercher la base du nez avec le pouce et tirer en arrière.
- 4) Se déplacer sur le côté tout en gardant la pression sous le nez pour lui faire lâcher prise et le faire tomber en arrière sans lâcher le bras.

### 5

- 1) S'accrocher au bras qui nous étrangle avec les deux bras et tirer contre le bas pour desserrer l'étreinte.
- 2) Faire une légère rotation du bassin sur la droite sans relâcher la traction.
- 3) Frapper avec le bras gauche main ouverte aux parties.
- 4) Dégager la tête en reculant.
- 5) Reculer le bras de l'adversaire pour engager une clé de bras (aile de poulet) avec le bras gauche.

## 6 **Devant**



- 1) S'accrocher au bras qui nous étrangle avec les deux bras et tirer contre le bas pour desserrer l'étreinte.
- 2) Frapper aux parties.
- 3) Tirer contre le bas son bras pour se dégager, tourner sur soi-même en avançant la jambe droite sans lâcher prise.
- 4) Bloquer le bras de l'adversaire tendu (clé de poignet et de coude) et amener au sol.
- 5) Terminer avec une clé de bras en appuyant son genou contre son coude, puis lever le bras.

## Revers

### 7 **Revers 2 mains**


- 1) Donner un coup énergique mains ouvertes (patte d'ours) au visage.
- 2) Saisir la tête avec une main derrière et l'autre devant au niveau du menton.
- 3) Forcer une rotation sur un demi-tour pour le déséquilibrer jusqu'au sol.

#### Important

- Garder toujours le contact avec son bras pour le contrôle au sol.
- Il faut être très rapide.

## Saisies de poignets

### **8    Devant 1 main**

- 1) Donner un coup de pied au tibia.
- 2) Effectuer une rotation du poignet vers l'extérieur,  pour saisir son poignet avec l'aide de l'autre main.
- 3) Partir à gauche en passant par devant jambe droite tout en effectuant une poussée sur son coude avec le vôtre sans lâcher son poignet (gauche) passer sous son bras par un mouvement de hanche ce qui aura comme effet de la faire pivoter sur lui-même pour terminer dos à dos.
- 4) Avec la main droite, appuyer sur son coude pour verrouiller son bras et le tenir en clé de poignet.
- 5) Faire un pas en avant pour le faire tomber sur le dos.



### **9    Derrière 2 mains**

- 1) Reculer le corps en avançant les bras.
- 2) Lever les coudes tout en les ramenant l'un près de l'autre.
- 3) Passer sous le bras en faisant un demi-tour.
- 4) Lui attraper les doigts au passage pour lui faire une clé de doigt.
- 5) Reculer en forçant sur la clé pour l'amener au sol.
- 6) Terminer avec une clé de bras en se couchant sur l'adversaire (flanc contre flanc).



## Saisie à bras le corps

### **10 Derrière sous les bras**

- 1) Donner des coups de coude.
- 2) Saisir avec votre main le poignet qui se trouve en saisie par-dessus.
- 3) Glisser sous la saisie avec la main gauche ou droite.
- 4) Attraper votre poignet.
- 5) Tourner sur votre gauche ou droite **sans lâcher la prise**.
  - a. Penser à pouvoir tourner le bras de l'adversaire sans lui casser le coude.
- 6) Terminer en clé d'épaule.

