Aide-mémoire technique

So Dang 4

Programme technique du groupe So Dang 4

THAOS :

Thao à droite à et gauche :

24 positions	24 positions combiné
1er Thao	2ème Thao

Thao à droite :

3ème Thao	4ème Thao
Thao du coq d'or	Thao du singe

4ème SERIE : en Trung-Bin-Tan deux à deux

1. Double parade, double manchette.
2. Blocage croisé, saisie au poignet et torsion sous le bras.
3. Parade main ouverte et coup de masse à l'intérieur du bras (en même temps), puis torsion au poignet et coup de masse au visage.
4. Double coup de masse, coup de masse (montant) au menton.
5. Dégagement latéral et coup de poing droit.
6. Coup de serpent sur coup de pied en force.
7. Triple manchette.
8. Dégagement de bas en haut (diagonale), dégagement latéral, coup de poing.
9. Dégagement de bas en haut (diagonale), saisie sous le bras, pique à la gorge (étranglement en application).
10. Blocage croisé, torsion et coup du lapin (en sautant en application).

(Peut se faire en déplacement vers l'avant)

COUPS DE PIEDS :

Genou Coup de pied droit

Coup de pied 1er, 2ème et 3ème niveau :

Fauchage Latéral Triangle Chassé

Chassé jambes croisées Chassé en sautant

Pied avant Talon Piqué (bol du pied)

Double temps : De la même jambe Des deux jambes

Balayage extérieur simple

VO TU VE :

Etranglements

1. Devant 1 main : coup de coude dessous, enchainer une clé de poignet sous le bras (n°2 de la 4ème) et amener au sol.
2. Collier de force par derrière : plonger et amener au sol, clé de bras.

Clé de nuque - Double Nelson

3. Empêcher de verrouiller en baissant les bras, amener au sol en Trung-Bin-Tan.
4. Empêcher de forcer sur la nuque, poser un genou, projeter en avant clé de bras au sol, clé de coude.

Revers :

5. Devant 1 main : bloquer la main, effectuer le n°9 de la 1ère, l'obliger d'effectuer un tour et l'arrêter avec un coup de coude. Le saisir, coup de coude à la gorge, coup de genou et clé d'épaule (aile de poulet).

Devant 2 mains :

6. Se dégager à l'extérieur, avancer en changeant de main et en faisant une clé de poignet, faire un demi-tour pour finaliser la clé de poignet amener au sol sur le dos, le mettre à plat ventre, le relever en forçant sur la clé de poignet.

Derrière 2 mains

7. Lever rapidement les coudes, faire demi-tour. Saisir le poignet droit avec la main gauche, passer dessous. Faire une clé de poignet comme le n°2 de la 4ème, coup de pied triangle, amener au sol.

Sur attaque coup de poing

8. Parade et contre-attaque, suivi de « l'aile de poulet », enchainer avec « une portée sur l'épaule » suivi d'une immobilisation au sol.
9. Parade, demi-tour, coup de coude horizontal, saisie main droite coup de masse et coup de coude.

Attraper un bras opposé donner un coup de pied latéral et enchainer avec une projection, terminer au sol avec le « Paquet de Noël ».

Défense sur attaque Bâton court

10. Verticale : esquiver, accompagner le mouvement et saisir au passage le poignet de l'adversaire comme le salut 1er Thao. Passer dessous pour terminer avec une clé de poignet. Reprendre le bâton et faire une immobilisation.

ROULADES :

Simple : Avant Arrière

De võ :

Avec chassé	Suivi d'un coup de pied droit	Tombé des deux côtés (latéral)
Poursuite au sol	Ruade	Coup de pied droit sauté
Coup de pied ciseau	Mouvements techniques	
Roue	Un saut (nuque, main etc.)	

ARMES :

Petits sabres papillons	Sabre « dragon »
1er bâton long	2e bâton long
Bâton court	

Vo Tu Ve - So Dang 4

Dégagements sur étranglements

1 Devant 1 main

1) Baisser le menton, tenir la main qui nous étrangle.
2) Donner un coup de pied au tibia.
3) Donner un coup de coude vertical sous le bras de l'agresseur, passer dessous en faisant un demi-tour sur la gauche sans lâcher le poignet de l'adversaire.
4) Enchaîner avec une clé de poignet (voir croquis ; n°2 de la 4ème) pour le coude plié contre en haut.
5) Déplier le bras en reculant et le faire aller au sol à plat ventre.
6) Poser votre genou sur l'articulation du coude et tirer en haut (jusqu'à la rupture).

Etranglement collier de force

2 Par derrière

1) Frapper avec le bras droit par devant aux parties.
2) Enchainer un plongeon en avant en pivotant la hanche et se laissant tomber en roulade, poursuivre et terminer accroupi.
3) Attraper un bras, basculer en arrière en gardant le bras tendu.
4) Terminer par une clé de coude.

Clé de nuque

3 Double Nelson

1) Empêcher de verrouiller la clé en baissant les bras.
2) Se décaler sur la droite en gardant le contact avec un bras.
3) Frapper un coup de coude au niveau de la tête.
4) Déplacer la gambe gauche derrière et se mettre en position Trung-Bin-Tan
5) Saisir ses deux jambes (le plus bas possible selon le centre de gravité) afin de le faire tomber sur le côté devant soi.
6) Garder son bras tendu pour une éventuelle suite.

4 Double Nelson - Verrouillé

1) Empêcher de forcer sur la nuque en mettant le dos des poignets sur le front.
2) Poser un genou entre ses jambes et faire une projection en avant.
3) Finir de se dégager en baissant les bras.
4) Finaliser avec une clé de coude. Pour faire la clé, rester en position, laisser votre bras gauche dessous son coude attraper son poignet avec votre bras droit terminer en attrapant votre avant-bras et faite un bras de levier.

Dégagement sur saisies de revers

5 Devant 1 main

1) Tenir avec la main du même côté son poignet.
2) Avancer d'un pas, rentrer en attaque avec un coup de paume main droite au visage (N°9 1ère).
3) En redescendant frapper avec le coude à l'intérieure de l'articulation.
4) Lui faire un tour derrière vous (énergiquement).
5) Enchainer un coup de coude avec bras gauche au visage en gardant toujours le contact avec son bras droit.
6) Faire demi-tour (sur la gauche) tout en saisissant son bras droit avec le bras gauche.
7) Donner un coup de coude au niveau de la gorge.
8) Saisir la nuque avec la main droite puis donner un coup de genoux au thorax.
9) Finaliser avec une clé d'épaule (clé de transport - aile de poulet).

Dégagement sur saisies de poignet

6 Devant 2 mains

1) Coup de pied tibia.
2) Effectuer une rotation du poignet vers l'extérieur pour se dégager et saisir son poignet.
3) Avancer en changeant de main et en faisant une clé de poignet.
4) Faire demi-tour et avancer la jambe droite en complétant avec une clé de coude (comme la guitare).
5) Amener au sol sur le dos en « cassant » le coude (faire un « S » avec son bras) et donner un coup de genou.
6) Lui tourner au tour pour le mettre à plat ventre en utilisant la clé de doigt.
7) Le relever en forçant sur la clé.

7 Derrière 2 mains

1) Lever rapidement les coudes en reculant et donner une frappe talon arrière.
2) Faire un demi-tour.
3) Saisir au passage le poignet droit avec la main gauche, passer dessous.
4) Faire une clé de poignet (n°2 de la 4ème), bloquer le bras au poignet et au coude.
5) Enchainer une projection en le déroulant sur son flanc.
6) Terminer par une immobilisation bras tendu.

Sur attaque coup de poing

8 Enchainement sur Attaque coup de poing

1) Effectuer une parade main gauche en faisant un demi-pas en avant jambe gauche (afin de casser la distance), donner en même temps un coup de poing droit au niveau de la gorge.
2) Saisir l'épaule de l'adversaire avec la main gauche et sa nuque avec la main droite Enchainer avec un ou plusieurs coups de genoux dans le plexus.
3) Glisser votre bras gauche sous son omoplate pour engager une clé d'épaule (aile de poulet), attraper la tête au niveau du menton et faire faire un quart de tour (à gauche)
4) Débloquer la clé d'épaule en effectuant une poussée sur son omoplate droite tout en continuant de tirer sur la tête pour faire faire un demi-tour face à vous.
5) Donner un double coup de masse des deux poings (comme une des attaques du 5ème Tao) au niveau du thorax.
6) Attraper le poignet de son bras droit avec votre bras droit, pousser en avant tout en vous baissant sur les jambes et ramener votre bras contre vous, ce qui le fera basculer par-dessus votre épaule droite.
7) Une fois au sol, le mettre à plat ventre.
8) Pour ce faire, tourner un quart de tour sur votre droite avec la jambe droite (se mettre en position Din-Tan jambe gauche devant) en gardant son bras tendu.
9) Effectuer un demi-tour avec son bras autour de votre tibia juste au-dessous du genou (effet de bras de levier).
10) Une fois à plat-ventre, se mettre en position Trung-Bin-Tan au-dessus de lui et prendre ses bras que vous bloquerez avec vos cuisses.
11) Relâcher les bras (les lancer au sol), dès que l'adversaire relève sa tête, passer au-dessus de lui en lui donnant un coup de pied à l'arrière du crâne.

Fédération suisse de Võ-Viêtnam

Illustration de haut en bas et de gauche à droite.

9 Attaque coups de poings (Paquet de Noël)

1) Faire une parade avec la main gauche, en avançant jambe droite.
2) Donner un coup de coude circulaire avec le bras droit au niveau de la tête en faisant une rotation sur la gauche (passer la jambe droite sur le côté gauche), saisir au passage son bras droit.
3) Donner un coup de masse au niveau du bas ventre et un coup de coude au niveau de la tête.
4) Attraper avec la main gauche son bras gauche.
5) Effectuer un demi-tour sur la gauche pour saisir son poignet et lui faire une clé.
6) Donner un coup de pied latéral avec la jambe gauche au niveau du visage.
7) Glisser la main droite sous son omoplate, saisir son bras avec la main gauche.
8) Enchainer une projection (portée de hanche droite).
9) Une fois au sol, garder son bras tendu entre vos jambes. Pour bien faire cette technique, il faut que le partenaire soit couché sur le côté.
10) Se mettre accroupi, un genou sur la tête et l'autre sur ses côtes, se baisser, faire une clé de poignet et tirer verticalement en prenant appui sur vos genoux.
11) Se coucher sur le dos en gardant son bras entre vos genoux serrés (s'il veut attraper son bras, verrouiller votre technique en posant votre main sur votre cuisse), faire une clé de bras.
12) Donner un coup de talon juste au-dessous de son plexus solaire avec la jambe droite.
13) Attraper la nuque avec la même jambe et le mettre à plat-ventre, pendant cette action, faire demi-tour sur vous-même pour être accroupi sur lui et attraper son bras droit avec la jambe gauche afin de le verrouiller.
14) Enchainer en lui attrapant les jambes pour les bloquer, attraper un ou les deux bras.

Fédération suisse de Võ-Viêtnam

Défense sur attaque Bâton court

10 Verticale

1) Esquiver en faisant un petit pas sur la gauche (en accompagnant le mouvement comme dans le salut du 1er Thao).
2) Bloquer son mouvement en saisissant au passage son poignet avec la main gauche et le bâton avec la main droite.
3) Donner une frappe horizontale avec le bâton.
4) Passer dessous par devant, sans lâcher le bâton et son poignet.
5) Le désarmer en enlevant le bâton avec la main droite tout en gardant la clé de poignet sous tension.
6) Terminer la technique en glissant le bâton entre son poignet et son omoplate.