

PROGRAMMA CORSO INSEGNANTI ONLINE VOVINAM VIET VO DAO 2020

ALLENATORE

PRIMO APPUNTAMENTO 18 maggio – ore 20.30

- TECNICHE DI BASE: INSEGNAMENTO e METODOLOGIA
 - o Utilizzo dei colpitori con tecniche di attacco gomito, pugno, calcio, tagli
- STRATEGIE DI COMBATTIMENTO– TECNICA E METODOLOGIA
 - o Chien Luoc 1-20 – Strategie di combattimento dalla 1 alla 20
- QUYEN
 - o Ngu Mon Quyen – La forma delle nove porte

SECONDO APPUNTAMENTO 3 giugno – ore 20.30

- TECNICHE di SPADA: TECNICA E METODOLOGIA
 - o 15 phan don Kiem – 15 tecniche di contrattacco con spada
- QUYEN
 - o Tinh Hoa Luong Nghi Kiem Phap – Forma di spada

TERZO APPUNTAMENTO 15 giugno – ore 20.30

- TECNICHE DI CONTRATTACCO – TECNICA E METODOLOGIA
 - o Phan Don 1 e 2 Livello – Contrattacchi di 1° e 2 Livello
- QUYEN
 - o Tu Tru Quyen – la forma delle 4 colonne

QUARTO APPUNTAMENTO 27 giugno - ore 14.30 *(da confermare in base agli eventi)*

- COMBATTIMENTO CODIFICATO A COPPIE DI LOTTA 1
 - o Song Luyen Vat 1 – Combattimento codificato di lotta numero 1
- TECNICHE DI DIFESA DA COLTELLO e COMBATTIMENTO CODIFICATO
 - o 12 Dao Gam – 12 tecniche di difesa a mani nude da attacco da coltello
 - o Song Luyen Dao – combattimento codificato di difesa da attacco con coltello

PROGRAMMA CORSO INSEGNANTI ONLINE VOVINAM VIET VO DAO 2020

ISTRUTTORE

PRIMO APPUNTAMENTO 25 maggio – ore 20.30

- TECNICHE DI CONTRATTACCO – TECNICA E METODOLOGIA
 - o Phan Don so 3 - 7 – Contrattacchi da 3° a 7° Livello
- QUYEN
 - o Vien Phuong Quyen – La forma del cerchio e del quadrato

SECONDO APPUNTAMENTO 8 giugno – ore 20.30

- QUYEN
 - o Lao Mai Quyen – La forma del vecchio prugno
 - o Thap The Bat Thuc Quyen

TERZO APPUNTAMENTO 27 giugno – ore 17 *(da confermare in base agli eventi)*

- TECNICHE DI DIFESA PERSONALE – TECNICA E METODOLOGIA
 - o Khoa go – Tecniche di difesa e chiave articolare per cinture BLU, CAP e GIALLA
- VU KHI - Tecniche di contrattacco con bastone e quyen di Bastone
 - o 12 the con co ban va phan the – 12 tecniche di contrattacco con bastone

Alla ripresa delle attività e appena sarà consentito incontrarsi, pianificheremo un appuntamento per completare le parti di programma che non si sono potute allenare online e la consegna dei diplomi.

La data verrà comunicata non appena avremo informazioni a riguardo.