



Vovinam Pensum

Blå bælte

NB.: På dansk i (), på vietnamesisk udenfor ()

| Fra BLÅ til BLÅ 1.gach (1. gach = 1. snit) | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|---|
| Ky Thuat Can Ban 1 (Basisk teknik 1) | Ky Thuat Can Ban 2 (Basisk teknik 2) | Tu Ve/Phan Don (Selvforsvar/ Mod angreb) | The Chien Luoc (Taktisk angreb) | Quyên/Vo Dao (Form/ Etisk filosofi) |
| Thu (Kamp stilling) | Dam (slag) <ul style="list-style-type: none"> • Thang (lige) • Moc (side hook) • Lao (lang) • Muc (uppercut) • Thap (ned) • Bat (bag næve) • Ngang (side næve) | Bop Co (kvæle) <ul style="list-style-type: none"> • Truoc so 1 (foran nr. 1) • Truoc so 2 (foran nr. 2) • Sau (bagfra) | | Vo Dao (Etisk filosofi) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (nr. 1) • So 2 (nr. 2) • So 3 (nr. 3) • So 4 (nr. 4) |
| Lap Tan (V stilling) | Chem (hug) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (nr. 1) • So 2 (nr. 2) • So 3 (nr. 3) • So 4 (nr. 4) | Nam Co Ao (greb i kraven) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (nr. 1) • So 2 (nr. 2) | | |
| Trung Binh Tan (Parallel stilling) <ul style="list-style-type: none"> • Cao (høj) • Giua (mellem) • Thap (lav) | Gat (blok) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (nr. 1) • So 2 (nr. 2) • So 3 (nr. 3) • So 4 (nr. 4) | Om (favntag, omfavnelse) <ul style="list-style-type: none"> • Truoc so 1 (foran nr. 1) • Truoc so 2 (foran nr. 2) | | |
| Dinh Tan (Søm stilling) <ul style="list-style-type: none"> • Normal 1 • Normal 2 | Cho (albue) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (nr. 1) • So 2 (nr. 2) | | | |
| Dinh Tan Ngang (Søm Side stilling) | Goi (knæ) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (nr. 1) | | | |
| | Da (Spark) <ul style="list-style-type: none"> • Thang (lige) • Tat (halvmåned) • Ngang (side) • Canh (rund) | | | |
| | | | | |

| Fra BLÅ 1. gach til BLÅ 2. gach (2. gach = 2. snit) | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Ky Thuat Can Ban 1 (Basisk teknik 1) | Ky Thuat Can Ban 2 (Basisk teknik 2) | Tu Ve/Phan Don (Selvforsvar/Modangreb) | The Chien Luoc (Taktisk angreb) | Quyên/Vo Dao (Form/Etisk filosofi) |
| Chao Ma Tan (Heste stilling) | Goi (knæ) So 2 (nr. 2) | Om (favntag, omfavnelser) <ul style="list-style-type: none"> Sau so 1 (bagfra nr. 1) Sau so 2 (bagfra nr. 2) | The Chien Luoc (Taktisk angreb) <ul style="list-style-type: none"> So 1 (nr. 1) So 2 (nr. 2) So 3 (nr. 3) So 4 (nr. 4) | Vo Dao (Etisk filosofi) <ul style="list-style-type: none"> So 1 (nr. 1) So 2 (nr. 2) So 3 (nr. 3) So 4 (nr. 4) + andre |
| Tam Giac Tan (Trekant stilling) | Te (fald) Ngang (side-fald) | Om Ngang (favntag fra side) | | |
| Hoi Tan (Tilbage stilling) | | | | |
| Bat Tan (8- stilling) | | | | |
| Fra BLÅ 2. gach til MØRK BLÅ | | | | |
| Ky Thuat Can Ban 1 (Basisk teknik 1) | Ky Thuat Can Ban 2 (Basisk teknik 2) | Tu Ve/Phan Don (Selvforsvar/Modangreb) | The Chien Luoc (Taktisk angreb) | Quyên/Vo Dao (Form/Etisk filosofi) |
| Thu Di Dong (Kamp stilling i bevægelse) | Goi (knæ) <ul style="list-style-type: none"> So 3 (nr. 3) So 4 (nr. 4) | Khoa tay Dat so 1 (Arm låsning nr. 1) | The Chien Luoc (Taktisk angreb) <ul style="list-style-type: none"> So 5 (nr. 5) | Khai Mon Quyên (Form nr. 1: begyndelse-form) |
| Quy Tan (Knæle stilling) | Lon (Rulle) So 1 – lon vai sau (nr. 1 - baglæns med skulde) | Khoa tay Dat so 2 (Arm låsning nr. 2) | | Vo Dao (Etisk filosofi) <ul style="list-style-type: none"> So 1 (nr. 1) So 2 (nr. 2) So 3 (nr. 3) So 4 (nr. 4) + andre |
| Cung Tien Tan (Bue stilling) | | Phan Don (modangreb) <ul style="list-style-type: none"> Dam thang (lige-slag) | | |
| Doc Cuoc Tan (1-ben stilling) | | | | |
| Hac Tan (storke stilling) | | | | |

NB.: Graduering for **BLÅ** består af:

1. Teknik (Basisk teknik, Selvforsvar, Modangreb, Taktisk angreb, Form)
2. Fysisk styrke (vovinam hoppe, armbøjning)
3. Etisk bedømmelse
 - Etisk filosofi
 - Trænings opførelse (fraværende, opførelse under træning, ...)