



A.s.d. VVSPORT ORGANIZZA

CORSO DI VOVINAM VIETVODAO

Il Vovinam Viet Vo Dao è un'arte marziale completa avendo all'interno del suo programma un' ampia scelta di tecniche. Nasce principalmente come arte marziale di contatto il cui unico scopo consiste nell'allenarsi per difendersi. Sin dall'inizio il praticante di Vovinam (vo sinh), imparerà insieme alle prime tecniche base anche i primi rudimenti delle tecniche di difesa personale. Il programma prevede molte più tecniche a coppie, applicazioni che lavoro tradizionale individuale poiché si cerca di creare subito un atleta e praticante in grado di saper usare le tecniche e interiorizzarle al meglio.

Cosa prevede il programma?

FONDAMENTALI - Vuol dire imparare a tirare calci, pugni, conoscere le posizioni di base, tecniche di taglio, gomito, ginocchio .

PHAN DON- tecniche di contrattacco da pugno o da calcio

CHIEN LUOC - Letteralmente "strategie di combattimento.

KHOA GO - Sono una parte del programma che prevede molte tecniche a contatto legate alla difesa personale.

QUYEN - Sono le "forme" .

SONG LUYEN - Sono i combattimenti simulati.

VAT - Lotta tradizionale vietnamita.

DON CHAN TAN CONG - Le "famosse" forbici ovvero "tecniche di gamba in assalto"

VU KHI - Studio delle Armi .

LAN LON - Tecniche di caduta.

SONG DAU - Combattimento



BAMBINI:

Nel **VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO** viene dato ampio spazio ai bambini. Per loro è stato studiato un programma apposito che gli permette di avvicinarsi all'arte marziale in modo costruttivo e divertente **senza però perdere la disciplina e il rispetto delle regole**. La pratica del Vovinam ViệtVõĐạo favorisce lo sviluppo armonioso di tutti i muscoli e orienta il bambino verso la conoscenza del proprio corpo. Il programma insegnato vede non solo sviluppare la parte fisica acquistando quindi scioltezza e agilità ma aiuta anche a vincere la timidezza e a controllare l'esuberanza.

CORSI ASILO ELEMENTARI E MEDIE LUNEDI' E GIOVEDI'

CORSI ADULTI LUNEDI' E GIOVEDI'

PROVE a partire da GIOVEDI' 8 settembre presso PALESTRA COMUNALE LOMAGNA VIA MATTEOTTI 1

cell. 328-5633691 / info@vvsport.it

CHIAMA E PRENOTA LA TUA PROVA!!



