

ĐẠI XANH NHẤT CẤP THI LÊN NHỊ CẤP

DARK BLUE BELT 2nd STRIPE ADVANCEMENT TEST | VOVINAM VANCOUVER BC CANADA

KHÓA GỠ (GRAB RELEASE TECHNIQUES):

- Nắm tóc trước tay phải & trái (Front hair grab defense – right / left hand)
- Nắm tóc sau tay phải & trái (Rear hair grab defense – right / left hand)
- Nắm tay cùng bên & khác bên (Hand grab on same side and opposite side defense)
- 2 tay nắm 1 tay (2 hands grab 1 hand defense)
- 2 tay nắm 2 tay trước (2 hands grab 2 hands from the front defense)
- 2 tay nắm 2 tay sau (2 hands grab 2 hands from the back defense)
- Khóa sau vòng gáy (Full nelson lock defense)
- Khóa tay dắt 3 & 4 (Hand grab offense)

KỸ THUẬT CƠ BẢN (FUNDAMENTAL TECHNIQUES):

- 4 đòn phản thể các lối đá đạp (Kicking defensive counters)
 - Thẳng (Front kick)
 - Cạnh (Crescent kick)
 - Tạt (Roundhouse kick)
 - Dạp (Side kick)
- 4 đòn chân 1-4 (Leg grappling techniques 1-4)
- 5 thế chiến lược 11-15 (Attack techniques 11-15)

QUYỀN (FORMS):

- Thập Tự Quyền
- Nhu Khí Công Quyền