



## COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE

Vovinam Việt Võ Đạo Italia a.s.d.  
www.vovinamvietvodao.it

### Tecniche di KHÓA GỖ

Elenco di tutte le tecniche dal programma ufficiale di Vovinam Việt Võ Đạo del Vietnam.

#### Tecniche di CHIAVE AL BRACCIO – KHÓA TAY DẮT (6 tecniche)

1. Khóa tay dắt lỗi 1 – *per il grado di cintura blu*
2. Khóa tay dắt lỗi 2 – *per il grado di cintura blu*
3. Khóa tay dắt lỗi 3 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
4. Khóa tay dắt lỗi 4 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
5. Khóa tay dắt lỗi 5 – *per il grado di cintura blu 3° cap*
6. Khóa tay dắt lỗi 6 – *per il grado di cintura blu 3° cap*

#### Tecniche di PRESA AL CORPO – ÔM (5 tecniche)

1. Ôm trước không tay – Presa al corpo d'avanti braccia libere – *per il grado di cintura blu*
2. Ôm trước có tay – Presa al corpo d'avanti a braccia bloccate – *per il grado di cintura blu*
3. Ôm sau không tay – Presa al corpo da dietro braccia libere – *per il grado di cintura blu*
4. Ôm sai có tay – Presa al corpo da dietro con braccia bloccate – *per il grado di cintura blu*
5. Ôm ngang – Presa al corpo laterale – *per il grado di cintura blu*

#### Tecniche di PRESA AL COLLETTO/VESTITO – NẮM NGỰC ÁO (2 tecniche)

1. Nắm ngực áo lỗi 1 – *per il grado di cintura blu*
2. Nắm ngực áo lỗi 2 – *per il grado di cintura blu*

#### Tecniche di PRESE AL COLLO – BÓP CỔ / KHÓA NGHỆT / KHÓA CỔ / KHÓA SAU VÒNG GÁY (10 tecniche)

1. Bóp cổ trước lỗi 1 – presa al collo di fronte 1 – *per il grado di cintura blu*
2. Bóp cổ trước lỗi 2 – presa al collo di fronte 2 – *per il grado di cintura blu*
3. Bóp cổ trước lỗi 3 – presa al collo di fronte 3 – *per il grado di cintura gialla 2° cap*
4. Bóp cổ sau lỗi 1 – presa al collo da dietro 1 – *per il grado di cintura blu*
5. Bóp cổ sau lỗi 2 – presa al collo da dietro 2 – *per il grado di cintura gialla 2° cap*
6. Khóa nghệt thổ sau – presa al collo con un braccio da dietro – *per il grado di cintura gialla 2° cap*
7. Khóa nghệt thổ trước – presa al collo con un braccio da d'avanti – *per il grado di cintura gialla 2° cap*
8. Khóa cổ ngang – presa al collo con un braccio di lato – *per il grado di cintura gialla 2° cap*
9. Khóa sau vòng gáy lỗi 1 – chiave nelson 1 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
10. Khóa sau vòng gáy lỗi 2 – chiave nelson 2 – *per il grado di cintura gialla 2° cap*

#### Tecniche di PRESA AI CAPELLI – NẮM TÓC (4 tecniche)

1. Nắm tóc trước lỗi 1 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
2. Nắm tóc trước lỗi 2 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
3. Nắm tóc sau lỗi 1 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
4. Nắm tóc sau lỗi 2 – *per il grado di cintura blu 2° cap*



## COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE

Vovinam Việt Võ Đạo Italia a.s.d.

[www.vovinamvietvodao.it](http://www.vovinamvietvodao.it)

### Tecniche di PRESA AL POLSO – NĂM TAY (10 tecniche)

1. Hai tay nắm 2 tay trước lối 1 – presa alle due mani di fronte 1 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
2. Hai tay nắm 2 tay trước lối 2 - presa alle due mani di fronte 2 – *per il grado di cintura gialla 2° cap*
3. Hai tay nắm 2 tay sau lối 1 – presa alle due mani da dietro 1 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
4. Hai tay nắm 2 tay sau lối 2 – presa alle due mani da dietro 2 – *per il grado di cintura gialla 2° cap*
5. Hai tay nắm 1 tay lối 1 – presa a due mani su un braccio 1 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
6. Hai tay nắm 1 tay lối 2 – presa a due mani su un braccio 1 – *per il grado di cintura gialla 2° cap*
7. Năm tay cùng bên lối 1 – presa di una mano di fronte 1 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
8. Năm tay cùng bên lối 2 – presa di una mano di fronte 2 – *per il grado di cintura gialla 2° cap*
9. Năm tay khác bên lối 1 – presa di una mano opposta 1 – *per il grado di cintura blu 2° cap*
10. Năm tay khác bên lối 2 – presa di una mano opposta 2 – *per il grado di cintura gialla 2° cap*

### Tecniche di PRESA ALLE SPALLE – XÔ ẦN ĐẠP (2 tecniche)

1. Xô ầm đập lối 1 – presa alle spalle e proiezione 1 – *per il grado di cintura blu 3° cap*
2. Xô ầm đập lối 2 – presa alle spalle e proiezione 1 – *per il grado di cintura blu 3° cap*

### La Commissione Tecnica Nazionale

Maestro Vittorio Cera –Direttore Tecnico

Maestro Giuseppe Pollastro – Responsabile Formazione