

LEXIQUE des termes vietnamiens utilisés en salle.

COMPTER EN VIETNAMIEN :

MỘT - HAI - BA - BỐN - NĂM - SÁU - BẢY - TÁM - CHÍN - MƯỜI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMPTER DE 11 A 20 :

MƯỜI MỘT - MƯỜI HAI - MƯỜI BA - MƯỜI BỐN - MƯỜI LAM - MƯỜI SÁU

11 12 13 14 15 16

MƯỜI BẢY - MƯỜI TÁM - MƯỜI CHÍN - HAI MƯỜI

17 18 19 20

COMPTER DE 21 A 30 :

HAI MƯỜI MỘT - HAI MƯỜI HAI - HAI MƯỜI BA - HAI MƯỜI BỐN

21 22 23 24

HAI MƯỜI LAM - HAI MƯỜI SÁU - HAI MƯỜI BẢY - HAI MƯỜI TÁM

25 26 27 28

HAI MƯỜI CHÍN - BA MƯỜI

29 30

LES POSITIONS : (TẦN PHÁP)

LẬP TẦN	Position « prêt à saluer »
CHUẨN BI TẦN	Position d'attente « PRET »
CHAO MÃ TẦN	Position du Chat (de défense)
ĐÌNH TẦN	Position forte de la poutre (d'attaque)
TIEU TẦN	Petite position du cheval (le poids jambe arrière)
XÀ TẦN	Position du serpent
HAC TẦN	Position de la grue (sur une jambe)
TRUNG BÌNH TẦN	Position forte du cavalier
SÀ TẦN	Position basse (d'esquive)
QUỖ TẦN	Position à genoux

LIEN HOA TÀN

Position pieds joint

s

TOA TÀN

Position assise sur une jambe

LES COUPS DE PIED :

Trúc cúóc (ĐÁ THẪNH)

Coupe de pied de face direct

Bàng long cúóc (ĐÁ NGANG) Coup de pied latéral

Hoành cúóc (ĐÁ VÒNG) Coup de pied Circulaire

Hâu cúóc (ĐÁ QUAY) Coup de pied retourné direct

Câu Liêm cúóc (ĐÁ MÓC) Coup de pied crochet

ĐÁ BAY Coup de pied sauté

Hoành Hâu cúóc (ĐÁ QUAY VÒNG) Coup de pied retourné circulaire

ĐA BUA Coup de pied marteau

LES MEMBRES SUPERIEURS:

ĐÀM THẪNG Coup de poing direct

ĐÀM VÒNG Coup de poing circulaire

ĐÀM MỨC Uppercut

ĐÀM BẬT Coup de poing revers

ĐÀM BÚA Coup de poing marteau

CHÉM Sabre de main

CHÉM XUÔNG Sabre de main de haut en bas

CHÉM VÔ Sabre de main vers l'intérieur

CHÉM NGANG Sabre de main latéral

ĐỠ Blocage

ĐỠ XUÔNG Blocage vers le bas

ĐỠ RA Blocage vers l'extérieur

ĐỠ VÔ Blocage vers l'intérieur

GỠI Coup de genoux

CHỎ Coup de coude

XỈA Pique

AUTRES TERMES DES ARTS MARTIAUX

VÕ	Art martial
VÕ SINH	Pratiquant d'art martial
VÕ SƯ	Professeur d'art martial
SƯ PHU	Le Maître
DAI SƯ	Le grand Maître
VÕ DƯỜNG	Salle d'arts martiaux (dojo)
VÕ PHỤC	Tenue d'entraînement (Kimono)
ĐẠO	La voie philosophique
MON PHAI	L'école
VÔ	Allez-y (combattez)
THÔI	Arrêtez
QUYÊN	Enchaînements (Katas)
DẦU	Combat
SONG LUYÊN	Techniques a deux
NGHIEM	Préparez-vous
LÊ	Saluez
QUAY (Sao Quay)	demi-tour (retournez-vous)
SOI ĐAI	La ceinture