

**Федерация Вокочуен Вьетнам  
Украины**



精  
武  
道

**ПРОГРАММА**

**ВОКОЧУЕН ВЬЕТНАМ**

**ШКОЛА ТИнь ВО ДАО  
(TINH VO DAO UKRAINE)**

Киев, 1996 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Данная программа спортивной подготовки является стандартом обучения в школе ТИНЬ ВО ДАО (**TINH VO DAO**), Федерации ВОКОЧУЕН ВЬЕТНАМ в Украине.

Программа рассчитана на 5 лет и состоит из 2 частей:

- теоретической — 9 лекций;
- практической — овладение 81 техникой.

Занимающиеся в течение 3 лет проходят так называемый малый цикл обучения и становятся обладателями степени, которая соответствует 12-му Кап (Сар) по общей стандартной классификации Вокочуен Вьетнама.

После 5-ти лет обучения заканчивается большой цикл, и занимающиеся получают степень, соответствующую 14-му Кап по общей стандартной классификации Вокочуен Вьетнама.

Аттестация проходит ежегодно 2 раза: зимой и летом.

Экзамен сдается в конце каждого учебного года.

После 2 лет обучения, кроме теории и техники, занимающиеся обязательно сдают экзамен с поединками в полный контакт.

Занимающиеся, которые успешно сдали экзамен, получают аттестат-диплом и пояс соответствующей степени.

Утверждено:

**Президент федерации  
Вокочуен Вьетнам - Украина**



*Мастер боевых искусств*  
**ЛЕЗЫОНГ АНЬ ХАО**



**ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ:**

- **Лекция №1:** Общие понятия о
  - Кунг-фу (**Võ thuật**)
  - Конг-фу (**Công phu**)
- **Лекция №2:** Фундаментальные понятия восточной философии, применяемые в боевых искусствах (Ам-Зыонг, 5 элементов (стихий) и т.д.).
- **Лекция №3:** Основные понятия о стилях школ боевых искусств. Школа боевых искусств ТИНЬ ВО ДАО в Украине.
- **Лекция №4:** Техника и тактика школы ТИНЬ ВО ДАО. Работа с 5 силами (сила кости, мышечная, дыхания, сухожилий и духа).
  - Самостоятельная тренировка.
  - Работа в парах.
- **Лекция №5:** Дыхание и основные понятия ЦИГУН (**KHÍ CÔNG**)
- **Лекция №6:** Работа с ЗЫОНГ ШИНЬ (**ĐUỖNG SINH**).
- **Лекция №7:** Работа с комплексом «Дикий Гусь».  
(**ĐẠI NHẠN KHÍ CÔNG**).
- **Лекция №8:** Работа с тактикой «ЛУК БО ТХАН КОНГ»  
(**LỤC BỘ THẦN CÔNG**).
- **Лекция №9:** Работа с «ХОП КХИ» (**HỢP KHÍ**)

## ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ ШКОЛЫ ТИНЬ ВО ДАО

Основные (базовые) техники боевого искусства школы Тинь Во Дао состоят из ( всего 81 техника):

- 9 техник захватов; ----- **VỘ CẨM NÃ** (БО КАМ НА).
- 9 стоек; ----- **VỘ TẤN PHÁP** (БО ТАН ФАП).
- 9 блоков; ----- **VỘ THỦ PHÁP** (БО ТХУ ФАП).
- 9 ударов рукой; ----- **VỘ QUYỀN PHÁP** (БО КУЕН ФАП).
- 9 ударов ногой; ----- **VỘ CƯỚC PHÁP** (БО КЬЮК ФАП).
- 9 техник перемещений; - **VỘ THÂN PHÁP** (БО ТХАН ФАП).
- 9 техник падений; ----- **GIÁNG THÂN PHÁP** (ЖАНГ ТХАН ФАП).
- 9 ударов локтем; ----- **VỘ PHƯƠNG DỤC** (БО ФЫОНГ ЗЫК).
- 9 ударов кистью руки (ладонью и пальцами) - **VỘ ĐOÀN QUYỀN**;  
[БО ДОАН КУЕН]

### 1. ТЕХНИКА ЗАХВАТОВ:

- захват «ОБЕЗЬЯНА»; - **HẦU QUYỀN**.
- захват «ТИГР»; ----- **VỘ HỔ TRẢO**.
- захват «ЛЕОПАРД»; -- **VỘ CỌP TRẢO**.
- захват «ЗМЕЯ»; ----- **VỘ SÀ**
- захват «ОРЕЛ»; ----- **VỘ ƯNG TRẢO**.
- захват «ДРАКОН»; ---- **LONG BỘ TRẢO**.
- захват «двойной»; -- **SONG TRẢO**.
- захват «тройной»; --- **TAM TRẢO KHÓA BỘ**.
- захват ногами. ----- **GIAO LONG CƯỚC**.

### 2. ВИДЫ БОЕВЫХ СТОЕК:

- стойка «столбик»; ----- **LẬP TẤN**;
- стойка «Журавль»; ----- **HẠC TẤN**;
- стойка «Лошадь»; ----- **TRẢO MÃ TẤN**;
- стойка «Змея»; ----- **SÀ TẤN**;
- средняя стойка; ----- **TRUNG BÌNH TẤN**;
- передняя стойка; ----- **ĐINH TẤN**;
- задняя стойка; ----- **HẬU TẤN**;
- стойка «Дракон»; ----- **LONG TẤN**;
- стойка «Великий Предел». - **THÁI CỰC TẤN**; (ÂM DƯƠNG TẤN)

### 3. ТЕХНИКА БЛОКОВ:

- верхний блок; ----- **CUNG XẠ THỦ**;
- средний (вовнутрь) блок; ----- **DIỆT KHÍ QUYỀN**;

- нижний блок; ----- LA HÁN HẠ QUYỀN;
- средний (наружу) блок; ----- KIM BÁO ĐÁO QUYỀN;
- двойной верхний и нижний блок; ---- PHẬT THỦ;
- двойной развернутый блок ребром; - SONG THỦ;
- двойной блок ладонями; ----- ÂM DƯƠNG QUYỀN;
- блок «Дракон»; ----- LONG THỦ QUYỀN;
- блок «Обезьяна». ----- HẦU THỦ QUYỀN;

#### 4. ТЕХНИКА УДАРОВ РУКОЙ: - THÔI SƠN (TS) QUYỀN

- круговой удар кулаком вверх; ----- (TS) HỮU VỰC;
- удар кулаком «Железный молоток»; ----- (TS) TẢ CHÍ;
- удар кулаком снизу-вверх; ----- (TS) ÚNG DỰC;
- удар тыльной стороной кулака с разворотом; - (TS) BIẾN QUYỀN;
- прямой удар кулаком; ----- (TS) DIỆT THỦ;
- удар кулаком сверху-вниз; ----- (TS) GIÁNG HẠ;
- удар кулаком назад; ----- (TS) KHÓA HẬU;
- двойной удар кулаком вверх-вниз; ---- ÂM DƯƠNG QUYỀN;
- параллельный двойной удар кулаком. - SONG LONG XUẤT HẢI;

#### 5. ТЕХНИКА УДАРОВ НОГОЙ.

- удар пальцами ноги вперед; - TIỂU CƯỚC;
- удар пяткой вперед; - THIẾT TIÊN CƯỚC;
- боковой удар ребром стопы; - BÀNG LONG CƯỚC;
- удар пяткой назад; - HỒ VĨ CƯỚC;
- круговой удар ребром стопы изнутри наружу; - TẢO SƠN CƯỚC;
- круговой удар тыльной стороной стопы снаружи во внутрь; - ĐẢO SƠN CƯỚC;
- круговой удар подушечками стопы вперед; - HOÀNH PHONG CƯỚC;
- круговой удар пяткой назад; - LƯU VÂN CƯỚC;
- короткий удар пяткой с разворотом тела. - CẦU LIÊM CƯỚC;

#### 6. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ.

- прямое перемещение вперед; - DI THÂN;
- прямое перемещение назад; - THÂN THỦ;
- зигзаг вперед (назад); - SÀ HÀNH;
- подшагивание вперед (назад); - XUYÊN THÂN;
- перемещение с поворотом тела; - ĐẢO THÂN;
- изменение положения тела с поворотом тела назад – XOAY THÂN;
- наклон тела назад, вперед, налево, направо – DI ẮNH;
- изменение положения тела в полуприсед – HẠ BỘ;
- перемещение с прыжком (с полетом) — PHI THÂN;

## 7. ТЕХНИКА ПАДЕНИЯ.

- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- кувырок в сторону;
- колесо;
- падение тела с разворотом вперед;
- падение тела с разворотом назад;
- сальто вперед;
- сальто назад;
- сальто с разворотом тела (арабское сальто).

## 8. ТЕХНИКА УДАРОВ ЛОКТЕМ.

- удар локтем вперед снаружи вовнутрь; - **PHỤNG DỰC BẬT PHONG**;
- удар локтем вперед изнутри наружу; - **PHỤNG DỰC KIM CHUNG**;
- удар локтем вперед снизу вверх; - **PHỤNG DỰC THẦN SÀ**;
- удар локтем с разворотом сверху вниз; - **PHỤNG DỰC LOAN ĐÀI**;
- - прямой удар локтем вперед сверху вниз;- **PHỤNG DỰC BẬT HỒ**;
- прямой удар локтем назад; - **PHỤNG DỰC ẨN LONG**;
- круговой удар локтем назад;- **PHỤNG DỰC HOÀNH PHONG**
- двойной удар локтями вперед снизу вверх; - **SONG SÀ PHỤNG DỰC**;
- двойной удар локтями сверху вниз;- **SONG DỰC BẬT HỒ**;

## 9. ТЕХНИКА УДАРОВ КИСТЬЮ РУКИ.

- удар ладонью; - **CHUỖNG PHÁP**;
- удар тыльной стороной кисти; - **ĐÁO CHUỖNG**;
- удар указательным пальцем; - **NHẤT DƯƠNG CHỈ**;
- удар двумя пальцами; - **SONG CHỈ THU CHÂU**;
- удар тремя пальцами; - **TAM CHỈ THẦN ỪNG**;
- удар четырьмя пальцами; - **TỨ CHỈ DƯƠNG HẦU**;
- удар пятью пальцами (когтем); - **NGŨ CHỈ THU ĐÀO**;
- удар внешним ребром кисти; - **NGẠNH CƯƠNG ĐAO**
- удар внутренним ребром кисти. - **ĐÁO CƯƠNG ĐAO**;

- **ВСЕГО: 81 техника.**

## СТАНДАРТ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

### 1. ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ (НЬАП МОН - NHẬP MÔN)

- Система разминки.
- 9 стоек.
- 9 блоков.
- 5 ударов согласно стихиям.
- 9 приемов самообороны.
- 3 минуты стойки Чунг Бинь Тан.
- 36 отжиманий, приседаний и пресс.

#### ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ТЕХНИКИ.

- Комплекс стоек.
- Комплекс блоков.

### 2. ПРОГРАММА 1-го КУРСА. (ВО ШИНЬ КАП 1 — 4; VÕ SINH CẤP 1 – 4).

#### ТЕХНИКА:

- 9 ударов рукой.
- 9 техник падения

#### ПРАКТИКА:

- 18 приемов самообороны
- 9 приемов с применением стоек.
- 18 приемов блокирования.
- 18 приемов с ударом рукой.
- 9 приемов с техникой падения.

#### ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ТЕХНИКИ.

- Комплекс ударов.
- Комплекс техники падения.
- Комплекс (№1 - THIÊN ĐỊA QUYỀN);

#### КОНГ-ФУ.

- Стойка Чунг Бинь Тан — 9 минут.
- Стойка Хак Тан - 9 минут.
- (Стойки — на выбор).
- Стойка на руках - 9 минут.

**3. ПРОГРАММА 2-го КУРСА.  
(ВО ШИНЬ КАП 5 — 8; VÕ SINH CẤP 5 – 8).**

**ТЕХНИКА:**

- 9 ударов ногой.
- 9 техник перемещений.

**ПРАКТИКА:**

- 18 приемов ударов ногой.
  - 18 приемов техники перемещений.
  - 9 приемов самообороны захвата (против любого вида оружия).
  - парная работа.(основанная на тактике «ЛУК БО ТХАН КОНГ»).
- [LỤC BỘ THÀNH CÔNG]

**ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ТЕХНИКИ.**

- Комплекс ударов ногой (№2 — TIÊU ĐIỀU CƯỚC);
- Комплекс техник перемещений (№4 — TỨ TRỤ QUYỀN);

**КОНГ- ФУ.**

- Стойка на кулаках - 9 минут.
- Разбивание деревянной доски толщиной 1-2 см.
- Разбивание строительного кирпича — 1-2 шт.  
(Конг — Фу на выбор).
- Комплекс Зыонг Шинь.

**4. ПРОГРАММА 3-го КУРСА.  
(ВО ШИНЬ КАП 9 — 12; VÕ SINH CẤP 9 – 12).**

**ТЕХНИКА:**

- 9 техник ударов локтем.
- 9 техник ударов кистью.

**ПРАКТИКА:**

- 18 приемов ударов локтем.
- 18 приемов ударов кистью.

**ФОРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ТЕХНИК.**

- Комплекс ударов локтем.



- Комплекс ударов кистью.
- Комплекс (№5 — BÁI TỐ);

**КОНГ — ФУ.**

- Разбивание деревянной доски толщиной 3-5см.
- Разбивание строительного кирпича — 3-5шт.  
(Конг — Фу на выбор).
- Комплекс Цигун « Дикий Гусь» (№3 — ĐẠI NHẠN KHÍ CÔNG);
- Стойка на пальцах (желательно, но не обязательно).

**5. ПРОГРАММА 4-го КУРСА.  
(ВО ШИНЬ КАП 13 ; VÕ SINH CẤP 13).**

**ТЕХНИКА:**

- 9 техник «Ножницы».

**ТРЕНИРОВКА:**

- Работа с «ЛУК БО ТХАН КОНГ».

**БОЕВОЙ КОМПЛЕКС.**

- Комплекс «Тигра».
- Комплекс «Леопарда».
- Работа с оружием на выбор с Учителем.

**КОНГ — ФУ:** на выбор непосредственно с Учителем.

**6. ПРОГРАММА 5-го КУРСА.  
(ВО ШИНЬ КАП 14 ; VÕ SINH CẤP 14).**

- Комплекс «Змея».
- Комплекс «Белого Журавля».
- Работа с оружием на выбор с Учителем.

**РАБОТА с «КОНГ — ТХУ — ФАН — БИЕН».  
(CÔNG – THỦ – PHẢN - BIẾN)**