Programme- Passage Lam Dai 1
Khóa Gỡ - Self Defense
Nắm tóc trước số 1 - Saisie des cheveux par devant n°1
Nắm tóc trước số 2 - Saisie des cheveux par devant n°2
Nắm tóc sau số 1 - Saisie des cheveux par derrière n°1
Nắm tóc sau số 2 - Saisie des cheveux par derrière n°2
Nắm tay cùng bên - Saisie du poignet du même côté
Nắm tay khác bên - Saisie du poignet du côté opposé
2 tay nắm 1 tay trước - Saisie d'un poignet à 2 mains par devant
2 tay nắm 2 tay trước - Saisie des poignets par devant
2 tay nắm 2 tay sau - Saisie des poignets par derrière
Khóa sau vòng gáy - Clé aux épaules par derrière
Thế Khóa Tay Dat - Technique de clés
Khóa tay dắt số 3 - Clé de bras n°3
Khóa tay dắt số 4 - Clé de bras n°4
Phản Đòn Căn Bản - Contre-attaques
Đá thẳng số 1 - Coup de pied direct n°1
Đá cạnh số 1 - Coup de pied gifle n°1
Đá tạt số 1 - Coup de pied circulaire n°1
Đạp số 1 - Coup de pied latéral n°1
Đòn Chân - Techniques de ciseaux
Đòn chân số 1 - Ciseau n°1
Đòn chân số 2 - Ciseau n°2
Đòn chân số 3 - Ciseau n°3
Đòn chân số 4 - Ciseau n°4
Thế Chiến Lược - Techniques d'assaut
Thế chiến lược số 11 - Technique d'assaut n°11
Thế chiến lược số 12 - Technique d'assaut n°12
Thế chiến lược số 13 - Technique d'assaut n°13

Thế chiến lược số 14 - Technique d’assaut n°14
Thế chiến lược số 15 - Technique d’assaut n°15
Quyen - Thập Tự Quyền
Thành Lực – Force physique
H: 25 / F: 15 pompes (push ups)
H: 40 / F: 30 abdos (sit ups)
H: 20 / F: 15 sauts genoux groupés (jumps)
Võ Đạo – Théorie jusqu'au niveau Lam Dai 1