

Septiembre 2010

VOVINAMI

**Vovinam
Vietvodao®**

La revista digital que te informa de todo lo que sucede sobre este arte marcial en España.

Año II N° 26



EXAMEN DE GRADOS EN CATALUÑA

Se celebró en Playa de Aro (Gerona)

Vovinam Cataluña.- El pasado 17 de julio, en Playa de Aro en Gerona, se celebró una sesión de examen regional que comenzó a las 11 horas, ante un tribunal examinador presidido por el profesor 3º dang y Director Técnico Regional para Cataluña, Antonio Morales Gatell. Una vez finalizada la sesión de examen se realizó un entrenamiento intensivo. Más información en la página web www.vietvodaocat.es

Vovinam Aragón.- Un nuevo club de Vovinam se ha formado en Aragón, concretamente en la ciudad de Alcañiz, a cargo del profesor 2º dang Gregory M. Godefroid, que además organiza un curso para este mes de septiembre. Más información en la página 2 de esta revista y en la página web www.vovinam.es

Vovinam Mundial.- El Maestro Patriarca Le Sang ha creado el Consejo de Maestros

presidido por el Maestro Nguyen Van Chieu. Más información en la página 6 de esta revista y en la web www.vovinam.es

Vovinam Canarias.- Comienza una nueva temporada tras las vacaciones estivales, y a partir de este mes de septiembre comienzan a realizarse numerosas actividades de las que ya les damos un pequeño avance en la página 8 de esta revista y, además, en la página web www.vovinam.es/canarias

Vovinam EEUU.- El pasado mes de agosto el Maestro Pedro González realizó una visita de cortesía al club de Vovinam de Nueva York. Además, damos cuenta de un curso - acampada realizado también en Estados Unidos de América. Más información en la página 9 de esta revista, así como en la web www.vovinamusa.org



El profesor cinturón negro Roberto Cabrera celebró el pasado mes de agosto su cumpleaños, motivo por el cual desde esta revista le remitimos nuestra más sincera felicitación.

Nuevo club de Vovinam en Aragón

ALCAÑIZ (ZARAGOZA).-

El profesor **Gregory M. Godefroid** (2º dang) ha inaugurado un club de Vovinam en Aragón, concretamente en el PREMIUM FITNESS CENTER, sito en la Plaza Paola Blasco, bajos, s/nº del municipio de Alcañiz. Los grupos de entrenamiento se dividen en dos, infantil y adulto. Para el primero de los grupos los entrenamientos se realizan los martes, jueves y viernes de 18 a 19 horas, mientras que el grupo de los adultos lo hace los mismos días de 20'30 a 22 horas, además de los sábados de 12 a 13'30 horas.

Gregory Godefroid además de ser hijo del maestro Olivier Godefroid y, por supuesto, alumno suyo, ha entrenado también con los maestros Sergio Mora (Director Técnico Nacional), Miguel Díaz y Pedro González, lo que garantiza la buena marcha que seguramente tendrá la implantación del Vovinam Vietvodao en Aragón.



CURSO DEL MAESTRO OLIVIER GODEFROID.-



VOVINAM VIET VŨ ĐẠO
ARAGÓN
PRESENTA
CURSO 2010
Maestro 4º DAN
OLIVIER GODEFROID
CIUDAD DE ALCAÑIZ
Del 24 al 27 de Septiembre
Informate en la web: vovinamaragon.jimdo.com
Patrocina: MERCHANDISING V.K.T
Colabora: PREMIUM FITNESS CENTER
AYUNTAMIENTO DE ALCAÑIZ
PRO TEAM SPAIN
Especialistas de cine

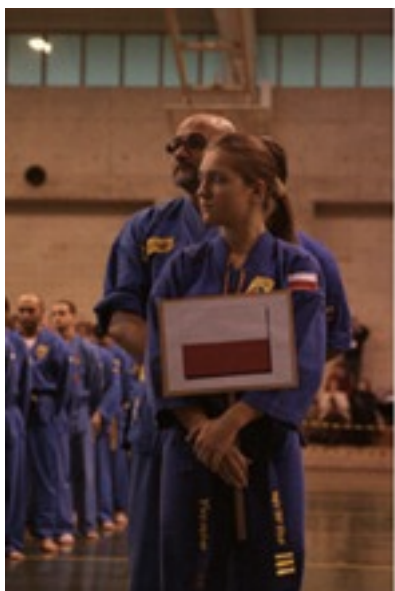
Durante los días 24 al 27 de este mes de septiembre se realizará en la ciudad de Alcañiz un curso de Vovinam Vietvodao impartido por el Maestro **Olivier Godefroid** (4º dang), que se realizará de la siguiente forma. En primer lugar, el día 24 a las 20 horas se procederá a la presentación del curso en el anfiteatro del municipio. Seguidamente, el día 25 comenzarán los entrenamientos que se desarrollarán en dos sesiones de entrenamiento desde las 10 a las 12'30 horas y de las 15 a las 20 horas. Al día siguiente, el domingo 26, habrá una sesión de entrenamiento desde las 10 a las 11 horas para a continuación, a las 12 horas, realizar una demostración en la Plaza de España, y posteriormente continuar con los entrenamientos por la tarde desde las 15 a las 20 horas. Finalizará el curso el día 27 con entreno desde las 10 a las 12 horas, procediéndose a la correspondiente entrega de diplomas.

CAMPEONATO DE EUROPA 2010

SELECCIÓN DE POLONIA.- Otro país más que ha anunciado su presencia en el próximo Campeonato de Europa de Vovinam Vietvodao a celebrar en Tenerife en el próximo mes de noviembre es Polonia, lo que hace que la suma se incremente cada día más. Además, la selección polaca ha demostrado en los dos últimos eventos europeos (Lieja en 2007 y Ginebra en 2008) que han alcanzado un buen nivel en las categorías técnicas y, sobre todo, en las de combate donde se han mostrado muy competitivos, por lo que confiamos en que sean unas de las selecciones participantes en el próximo Campeonato europeo que pueden estar en lo más alto.

MAESTRO RYSZARD JÓZWIAK.- Este aumento al que antes hacíamos referencia ha sido posible gracias al trabajo desarrollado por el maestro **Ryszard Józwiak** (4º dang), quien también ha confirmado que estará presente en la ciudad de Puerto de la Cruz (Tenerife) mientras se celebra el Campeonato de Europa 2010 y que ha confirmado a la Organización que prolongará su estancia en Tenerife para, además de poder hacer turismo con su familia en la Isla de Tenerife, participar en el curso que impartirá en la misma el Maestro Nguyen Van Chieu,

El Maestro Józwiak es el actual Director Técnico Nacional de Vovinam Vietvodao de Polonia y consiguió su 4º dang el pasado año 2009 ante un tribunal examinador presidido por el Maestro Patriarca Le Sang y en un examen celebrado en el To Duong (Ho Chi Minh, Vietnam).



FOTOS PARA EL RECUERDO



En el año 2005 un grupo de practicantes españoles de Vovinam Vietvodao viajaron a Ho Chi Minh (Vietnam) para participar en el Campeonato del Mundo de este arte marcial y, además, poder entrenar. Los profesores Mikel Hermosa y Daniel Parro (ambos 1º dang) consiguieron el subcampeonato del mundo en la categoría de Song Luyen Ba. A su vez, el Maestro Pedro González realizó su examen de 4º dang, recibiendo su cinturón del Maestro Nguyen Van Chieu, actual presidente del Consejo de Maestros.



Consejos para el entrenamiento

El entrenamiento con comba también es algo habitual en las artes marciales, pues mejora la resistencia aeróbica, ayudando incluso a perder peso, y también a mejorar la resistencia muscular, manteniendo el tono muscular. Asimismo, ocupa poco espacio, tanto para su utilización (si se hace correctamente) como para guardarla, y la inversión en este material es mínima, aportando muchos beneficios para mejorar el acondicionamiento físico.

A su vez, contrariamente a lo que a primera vista pudiera pensarse, no se trata de algo aburrido y monótono, ya que se puede realizar con ella distintos ejercicios, en el que se puede variar la intensidad del entrenamiento, variando desde el tiempo a la velocidad con la que se realiza, sin olvidarnos que también podemos elegir entre combas más finas y ligeras o gruesas y pesadas, que deberá siempre adecuarse al nivel concreto de preparación física de cada practicante de Vovinam Vietvobao.

Y es que los saltos con la comba son capaces de librar al organismo de los sedimentos grasos, reforzar el corazón y los vasos, mejorar la coordinación de los movimientos, y subir el tono de los músculos como antes decíamos.



Es conveniente variar los ejercicios para salir de la monotonía a medida que se va adquiriendo habilidad en el manejo de la comba, de forma que se pueden realizar saltos simples aterrizando con los dos pies juntos, haciendo que coincida un salto con cada vuelta de comba, o bien alternando saltar con una pierna o con la otra, con los pies separados aumentando y disminuyendo la velocidad, realizando dos vueltas por cada salto (o más si se tiene mucha práctica) o, entre otros tantos, levantando la rodilla al mismo tiempo que los saltos pie a pie, siendo necesario en este caso llevar la rodilla, al menos, hasta la altura del cinturón, lo que es un ejercicio formidable también para los músculos abdominales.

Si se puede, los ejercicios con comba deben realizarse delante de un espejo, pues de esa forma se puede controlar la ejecución de los movimientos, pudiendo realizarse en solitario o con los demás compañeros, lo que permite hacer los productivos “piques” que hacen que mejore la intensidad gracias a la sana competitividad.

Como siempre, no debemos olvidar controlar el nivel de entrenamiento que podemos realizar para no llegar a la fatiga.



CREACIÓN DEL CONSEJO DE MAESTROS

Consejo de Maestros.-

Desde la creación del Vovinam Vietvodao por el Maestro Fundador **Nguyen Loc**, este arte marcial vietnamita ha ido creciendo y expandiéndose gracias al esfuerzo y la determinación de numerosos maestros y profesores. Por esa razón, el Maestro Patriarca **Le Sang** ha creado un consejo de Maestros que estará compuesto por los grandes Maestros: **Nguyen Van Chieu, Nguyen Van Sen, Nguyen Van Vang, Tran Van My, Nguyen Chanh Tu, Mai Van Hiep, Vo Van Tuan, Tran Da** y **Nguyen Ton Khoa**.



Maestro Patriarca Le Sang.-

El Maestro Le Sang (Chuong Mon Le Sang) es el actual Maestro Patriarca del Vovinam Vietvodao y, además, el sucesor del mismo Maestro Fundador Nguyen Loc, siendo la persona con mayor grado técnico hoy en día. A pesar de su edad, demuestra cada día una vitalidad y fortaleza envidiable, lo que le ha permitido superar las difíciles pruebas que le ha puesto la vida en su camino. Tiene en sus espaldas más de 70 años de práctica de este arte marcial y es, a su vez, el creador del concepto Vietvodao en el año 1964 con el fin de darle un mayor sentido filosófico al Vovinam.



Gran Maestro Nguyen Van Chieu.-

El Maestro Chieu, quien en el próximo mes de noviembre impartirá un curso de Vovinam Vietvodao en Tenerife, ha sido nombrado como presidente del recién creado Consejo de Maestros (Chanh Chuong Quan), convirtiéndose en el líder del Vovinam Vietvodao. Asimismo, el Maestro Chieu es Vicepresidente de la Federación Mundial de Vovinam Vietvodao (WVVF) y Director Técnico de la misma, siendo quien se ha encargado en todas y cada una de las expediciones de practicantes españoles a



Vietnam de recibirlos para que estos pudieran entrenar en el país donde se originó el Vovinam Vietvodao, así como haber realizado diversas visitas a España como la que antes nombrábamos y que se realizará el próximo mes de noviembre con el fin de impartir un curso desde el día 29 de noviembre hasta el 1 de diciembre.

CLUB VOVINAM

Acuerdo con Konda Radio

Aunque parezcan muchos, la Asociación Vovinam Vietvodao España ha logrado alcanzar un nuevo acuerdo con otro medio de comunicación, en este caso, con la emisora **Konda Radio**, cuyos estudios se ubican en el municipio de San Juan de la Rambla, situado en el Norte de la Isla de Tenerife.



Esta emisora emite por la FM 94.6 y está dirigido por el conocido comentarista deportivo **Salvador González De la Cruz** que, a su vez, es el jefe de prensa del Ayuntamiento de San Juan de la Rambla (Tenerife). Con este acuerdo, la Asociación Vovinam Vietvodao España consigue que todas las noticias relativas al próximo Campeonato de Europa de Vovinam lleguen a los municipios de San Juan de la Rambla, La Guancha e Icod de los Vinos, entre otros, por lo que junto con los demás acuerdos alcanzados, se cubre la práctica totalidad del territorio del Norte de la Isla de Tenerife.



Próximas actividades

IV CURSO - ACAMPADA DE VOVINAM VIETVODAO.-

Durante los días **17 a 19 de septiembre**, en el municipio de Fasnía (Tenerife), se celebrará la cuarta edición del Curso - Acampada de Vovinam Vietvodao, en la que, como en las ediciones anteriores, se procederá a combinar el disfrute de la naturaleza con la práctica de este arte marcial vietnamita. A dicho curso ya han confirmado su asistencia los maestros **Sergio Mora, Juan Cid, Miguel Díaz y Pedro González**, todo ellos 4º dang, quienes serán acompañados por numerosos profesores, lo que hará que, como siempre, el nivel de las clases sea muy alto. A su vez, en esta ocasión, queremos hacer público el agradecimiento de la Asociación Vovinam Vietvodao España y, asimismo, de la organizadora de este evento, la Asociación Vovinam Vietvodao Las Dehesas, a la familia Armada - Martí, ya que sin su desinteresada colaboración no sería posible la realización de estos cursos que tan buen sabor de boca han dejado, y estamos seguros seguirán dejando, a todos los practicantes canarios de Vovinam.



CENA BENÉFICA DE VOVINAM VIETVODAO.-

Como ya anunciábamos en ediciones anteriores, la Asociación Vovinam Vietvodao España se ha introducido también en las redes sociales. En este caso, en la famosa red social FACEBOOK el número de amigos ha ido incrementándose de forma progresiva. De ese modo, las personas amantes del Vovinam Vietvodao ha podido compartir fotografías, comentarios, etc., y a su vez, mantenerse informado de las numerosas actividades que la Asociación realiza a lo largo del año, gracias a la posibilidad de convocar a todos a través de la creación de eventos. De esa forma, por ejemplo, se puede recordar la realización de una exhibición, de una comida, o de cualquier otra actividad que organice o participe la Asociación. De momento, la iniciativa ha tenido una muy buena acogida no sólo de los simpatizantes españoles sino también de aquellos a lo largo de todo el Planeta.



III CURSO DE INTRODUCCIÓN DE DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES.-

Con motivo del XV Aniversario del Gimnasio Bahía Beach de Puerto de la Cruz (Tenerife), y dentro de los distintos cursos de iniciación que este centro deportivo de la ciudad turística organiza, se celebrará el sábado día **2 de octubre de 2010** a las 10 horas, el III Curso de Introducción a la Defensa Personal para Mujeres que será, como los anteriores, totalmente gratuito, y en el que se entregará certificado de asistencia. Dicho curso será dirigido por el Maestro Pedro González (4º dang), debiendo realizarse las inscripciones en el Gimnasio Bahía Beach (Tfn.: 922 386977), siendo las plazas limitadas, que se registrarán por riguroso orden de inscripción.



NOTICIAS DEL MUNDO

I Seminario inter estilos de combate tradicional y moderno en Uruguay.-

El profesor 1º dang **Ricardo García**, Director Técnico de Vovinam Vietvodao en Uruguay participó en el I Seminario inter estilos de combate tradicional y moderno celebrado los días 17 y 18 del pasado mes de julio, en el que pudo mostrar las distintas técnicas de combate que posee el Vovinam Vietvodao. Como hemos podido comprobar en distintos artículos publicados en esta misma sección de esta revista, el profesor Ricardo García está desarrollando una excelente labor de implantación del Vovinam Vietvodao, aprovechando la ocasión para enviarle un fuerte abrazo desde toda la familia de este arte marcial por las recientes pérdidas familiares que ha padecido.



El Maestro Pedro González en Nueva York.-

Con motivo de su estancia en la ciudad norteamericana de Nueva York, el Maestro **Pedro González** (4º dang) junto con su esposa **Dulce García** (1º cap) realizaron una visita de cortesía al club de Vovinam Vietvodao de dicha ciudad, que dirigen los profesores, ambos 2º dang, **Jules Dabo** y **Lam**. Se da la circunstancia que el Maestro González y el profesor Dabo ya se conocían, pues coincidieron en el Campeonato Europeo celebrado en la ciudad Roissy en Brie (París, Francia) en el año 2003, toda vez que éste es alumno del Maestro **Tan Rousset** (Suiza), si bien desde entonces hasta ahora no habían vuelto a verse. No obstante, con esta visita queda patente que a pesar de la distancia geográfica que pueda existir entre ellos, los practicantes de Vovinam Vietvodao forman una gran familia que se extiende a lo largo de todo el Planeta.



Curso - Acampada de Vovinam Vietvodao en EEUU.-

El pasado mes de agosto, el Maestro **Linh Thai** (Director Técnico de Estados Unidos) organizó un Curso - Acampada de Vovinam Vietvodao en el que varios practicantes de Vovinam Vietvodao pudieron disfrutar de la práctica de este arte marcial junto a la naturaleza. Así, realizaron distintas actividades deportivas en la zona de acampada que, además, se situaba junto a un lago, lo que hizo del lugar donde se desarrolló el evento de un marco incomparable. Así, además de montar las tiendas, se realizaron diversos juegos que hicieron que los jóvenes practicantes de este arte marcial asistentes a la acampada disfrutaran enormemente de esta actividad que, a buen seguro, se repetirá en futuras ocasiones. Más información sobre las actividades que se realizan en Estados Unidos organizadas por el Maestro Linh Thai en www.vovinamusa.org



Sergio Farrais cumple años.-

El colaborador de esta revista, el practicante 3º cap **Sergio Farrais**, cumplió años el pasado día 13 de agosto, pero lo cierto es que en lugar de tener más edad parece que está cada día más joven. Seguramente, el Vovinam Vietvodao tendrá bastante que ver en mantener su condición física, pues debemos recordar que Sergio Farrais entrena prácticamente a diario, y además a una considerable intensidad, confiando en que continúe en la misma línea. Desde esta revista queremos transmitirle nuestras felicitaciones y, además, nuestro agradecimiento por su siempre desinteresada colaboración tanto con esta publicación como con todo lo relacionado con el Vovinam Vietvodao.

TOMÁS ALONSO PÉREZ

1º dang

Vovinam.- ¿Cómo y cuándo empezó la práctica de Vovinam?

Tomás Alonso.- Mis hermanos mayores practicaban Vovinam antes que yo, pero nunca me dejaban ir con ellos porque decían que los niños con 12 años eran demasiado pequeños para hacer Vovinam en una clase de adultos, hasta que un día los seguí. Creo que tuve mucha suerte aquel día porque el profesor (hoy maestro) Pedro González me invitó a entrenar en una clase especial que hacían en la playa. Aun tengo el recuerdo de la doble patada en salto que hizo el profesor sobre un alumno que podía pesar 110 kilos mientras éste aguantaba un escudo de entrenamiento, para mostrar una técnica, con el resultado de un joven de 110 kilos volando, literalmente hablando, y un muchacho boquiabierto que desde aquel día se consolidó como fiel practicante de este arte marcial y estilo de vida.

V.- ¿Qué significa el Vovinam Vietvodao para usted?.-

TA.- Es un estilo de vida, no sólo entrenamiento físico. El Vovinam reúne conocimiento, sabiduría y, sobre todo, respeto y lealtad a la condición como ser humano y sus principios.

V.- Usted ha impartido clases infantiles, ¿resulta complicado impartir clases de este arte marcial a niños?.-

TA.- Siempre resulta complicado trabajar con niños porque se despistan muy fácilmente. Todo es cuestión de encontrar sus motivaciones. Un pequeño truco que yo usaba era mantenerlos con

intriga y según va pasando la clase iba desvelando parte de las técnicas legendarias, como yo las llamaba, del Vovinam, además de trabajar con ellos las condiciones físicas con saltos, piruetas, patadas, lucha, etc.. También



trabajábamos en grupo, ayudándose unos a otros, no sólo reforzando así la unión del grupo, sino también aprendiendo a ayudar al más necesitado.

V.- ¿Tiene pensando participar de alguna forma en el próximo Campeonato de Europa?.-

TA.- Además de lo que pueda colaborar con la organización, tengo pensado participar en la categoría de TU TUONG CON PHAP (palo largo) que actualmente lo preparo con el Maestro

Sergio Mora. Es muy difícil entrenar esta modalidad porque se necesita mucho espacio para manejar un palo de casi 1.80 metros, al que hay que darle velocidad y realismo a los movimientos, y cuesta mucho avanzar ya que para corregir todo

hace falta mucho espacio como ya antes explicaba.

V.- ¿Qué le parece la revista VOVINAM?.-

TA.- Es una iniciativa muy buena. Siempre tiene noticias que están muy bien, sabiendo combinar muy bien las noticias locales, con las nacionales

e internacionales, y en la que puedes encontrar también consejos para el entrenamiento. Un trabajo excelente y, además, no me puedo olvidar que el diseño de la portada no tiene nada que envidiar a otras que se comercializan de artes marciales sino también otras de contenido más general. Sinceramente, es todo un lujo de revista.

Gracias.

Edita:

La ASOCIACIÓN VOVINAM VIETVODAO ESPAÑA quien se reserva todos los derechos, siendo este ejemplar gratuito, por lo que esta publicación no puede ser tratada en general sin la expresa autorización de la mencionada Asociación:

Contacto:

pre-espana@vovinam.es

Asoc. Vovinam Vietvodao España

- Presidente: Pedro González
- Vicepresidente: Iñigo Varela
- Secretario: Antonio Morales
- Tesorero: Carolina Martín
- Vocal: Daniel Parro

Ediciones anteriores.-

Para recibir ediciones anteriores de esta revista contactar con la Asociación VOVINAM VIETVODAO ESPAÑA

VOVINAM

Calle Parque Las Flores, 36
38400 - Puerto de la Cruz
Tenerife - Islas Canarias

www.vovinam.es