



# VOVINAM VIET VO ĐẠO

Deutscher Vovinam Viet Vo Dao Fachverband Prüfungsprogramm für Kinder 7 bis 11 Jahre  
Stand Dezember 2012

## Prüfungsprogramm 1. Cap (Kinder)

### I. Grundtechniken:

- Đỉnh tấn (Kampfstellung)
- Tam giác tấn (breite/offene Kampfstellung)
- Trung bình tấn (Mittelstand)
- Đấm thẳng (gerader/direkter Fauststoß)
- Chém cạnh tay 1 bis 4 (Handkanten 1-4)
- Đá thẳng (gerader Fußkick/Fußtritt Nr.1)
- Đá tạt (seitlicher Kick/Fußtritt Nr.3)

### II. Té Ngã (Falltechniken:)

- Rollen vorwärts
- Rollen rückwärts

### III. Khoá gỡ (Befreiungstechniken):

- Bóp cổ trước lối 1 (Würgen von vorne 1. Art)
- Bóp cổ trước lối 2 (Würgen von vorne 2. Art)
- Bóp cổ sau (Würgen von hinten)

### IV. Chiến Lược (Kampftaktik):

- keine
- statt dessen Laufen mit Handtechnik gleichzeitig, dann umdrehen und wieder zurück

### V. Quyền - Form:

- keine

### VI. Freikampf:

- nein

### VII. Fitness:

- (Liegestütze, Sit-ups, Sprünge)