



# VOVINAM VIET VO ĐẠO

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

## Prüfungsprogramm 3. Cap (Kinder)

### I. Grundtechniken:

- Xà tấn, Hồi tấn (Kreuzstellung)
- Độc cước tấn (Einbeinstand)
- Đấm thẳng, Đấm móc, Đấm múc
- Đấm lao (Bogenfaustschlag)
- Chém cạnh tay 1 - 4 (Handkanten)
- Gạt cạnh tay 1 - 4 (Abblocktechniken)
- Đá thẳng, Đá tạt, (Fußtritt Nr. 1+3)
- Đá cạnh (Fußkantenkick/Fußtritt Nr. 2)
- Đá đập (seitlicher Fußstoß/Fußtritt Nr. 4)
- Chỏ 1 bis 4 (Ellenbogen)

### II. Té Ngã (Falltechniken):

- wie bisher (Rollen vorwärts, Rollen rückwärts, Fallen vorwärts, Fallen rückwärts, Fallen vorwärts mit Abrollen zur Seite)
- und außerdem Fallen seitlich rechts / links

### III. Khoá gỡ (Befreiungstechniken):

- Ôm trước có tay (Umklammern von vorne über den Armen)
- Ôm sau có tay (Umklammern von hinten unter den Armen)

### IV. Chiến lược (Kampftaktik):

- Nr. 1 bis 5

### V. Quyền - Form:

- Khai Quyền (1. Hälfte – bis 1. Da moc)

### VI. Freikampf:

- nein

### VII. Fitness:

- (Liegestütze, Sit-ups, Sprünge)