



VOVINAM VIET VO ĐẠO

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

Prüfungsprogramm 5. Cap (Kinder)

I. Grundtechniken:

- alle wie bisher
- Đá Móc Lái (Fersenstoß rückwärts/Fußtritt Nr.5)
- Chỏ 1 bis 8 (Ellenbogen 1-8)

II. Té Ngã (Falltechniken):

- wie bisher
- außerdem Handstand und
- Handstand Überschlag

III. Khoá gỡ (Befreiungstechniken):

- Wiederholung der bisher gelernten Techniken

IV. Phản đòn cơ bản trình độ 1 (Abwehrtechniken 1. Art):

- 8 Abwehrtechniken gegen Faust (đấm thẳng, móc, lao, móc rechts/links)
- Abwehr gegen 2 Kicks (Đá thẳng und Đá tạt)

V. Chiến lược (Kampftaktik):

- Nr. 1 bis 10

VI. Quyền - Form:

- Nhập môn quyền (1. Hälfte – Handkanten, Faust, Blöcke)

VII. Freikampf:

- Mindestens 2 Kämpfe mit Schutzausrüstung

VIII. Fitness:

- (Liegestütze, Sit-ups, Sprünge)