



VOVINAM VIET VO ĐẠO

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

Prüfungsprogramm 2. Cap (Kinder)

I. Grundtechniken:

- Trảo mã tấn (Pferdefußstellung)
- Cung tiễn tấn (Bogenschützenstellung)
- Quy tấn (Kniestand)
- Đấm thẳng (gerader/direkter Fauststoß)
- Đấm móc (Haken)
- Đấm móc (Aufwärtshaken)
- Chém cạnh tay 1 bis 4 (Handkanten 1-4)
- Đá thẳng , Đá tạt (Fußtrittnr. 1+3)
- Đá cạnh (Fußkantenkick/Fußtritt Nr. 2)
- Đá đạp (seitlicher Fußstoß/Fußtritt Nr. 4)
- Chỏ 1 und 2 (Ellenbogen)

II. Té Ngã (Falltechniken:)

- Rollen vorwärts
- Rollen rückwärts
- Fallen vorwärts, Fallen rückwärts, Fallen vorwärts mit Abrollen zur Seite

III. Khoá gỡ (Befreiungstechniken):

- Nắm ngực áo lồi 1 và 2 (Hemdkragengriff 1 und 2)
- Ôm ngang (Umklammern von der Seite)

IV. Chiến Lược (Kampftaktik):

- Nr. 1 bis 3

V. Quyền - Form:

- keine

VI. Freikampf:

- nein

VII. Fitness:

- (Liegestütze, Sit-ups, Sprünge)