



VOVINAM VIET VO ĐẠO

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

Prüfungsprogramm 4. Cap (Kinder)

I. Grundtechniken:

- Đỉnh tấn Ngang Thấp (tiefes Abtauchen)
- Toa tấn (tiefe gekreuzte Stellung)
- Đấm thẳng, Đấm móc, Đấm múc, Đấm lao
- Chém cạnh tay 1 - 4 (Handkanten)
- Gạt cạnh tay 1 - 4 (Abblocktechniken)
- Đá thẳng, Đá tạt, Đá cạnh, Đá đập
- Fersenstoß rückwärts (Fußtritt Nr. 5)
- 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, Fallen seitlich rechts / links
- und Hechtrolle über einen knienden Partner

III. Khoá gỡ (Befreiungstechniken):

- Ôm trước không tay (Umklammern von vorne ohne Arme)
- Ôm sau không tay (Umklammern von hinten ohne Arme)

IV. Chiến Lược (Kampftaktik):

- Nr. 1 bis 5 mit Partner

V. Quyền - Form:

- Khai Quyền komplett

VI. Freikampf:

- Mindestens 1 Kampf mit Schutzausrüstung

VII. Fitness:

- (Liegestütze, Sit-ups, Sprünge)