



VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

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

Prüfungsprogramm 6. Cap (Kinder)

I. Grundtechniken:

- alle wie bisher

II. Té Ngã (Falltechniken):

- wie bisher
- außerdem Rad schlagen
- und Hechtrolle über zwei kniende Partner

III. Khoá gỡ (Befreiungstechniken):

- Wiederholung der bisher gelernten Techniken
- Khoá tay dắt lỏi 1 và 2 (Armhebel 1 und 2)

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

- 12 Abwehrtechniken gegen Faust rechts / links (đấm thẳng, móc, lao, móc, thấp, tự do số 1 và số 2.)
- Abwehr gegen 4 Kicks: Đá thẳng, Đá tạt, Đá cạnh und Đá đập

V. Chiến Lược (Kampftaktik):

- Nr. 1 bis 10 mit Partner

VI. Quyền - Form:

- Nhập môn quyền komplett

VII. Freikampf:

- Mindestens 2 Kämpfe mit Schutzausrüstung

VIII. Fitness:

- (Liegestütze, Sit-ups, Sprünge)