



## **Lehrmaterial**

**Für Vovinam Việt Võ Đạo-Trainer und Trainerassistenten**

**Fassung vom 10.05.2022**

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Kurze Geschichte des Vovinam Việt Võ Đạo</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Organisationsstruktur des Vovinam Việt Võ Đạo</b> .....	<b>7</b>
2.1 <i>Meisterkomitee Vovinam Việt Võ Đạo (Hội đồng Võ Sư Chương Môn Phái Vovinam Việt Võ Đạo)</i> .....	7
2.2 <i>World Vovinam Federation (WVF)</i> .....	9
2.3 <i>European Vovinam Việt Võ Đạo Federation (EVVF)</i> .....	9
2.4 <i>Deutscher Vovinam Việt Võ Đạo Fachverband e.V. (DVVF)</i> .....	10
<b>3. Die Philosophie und Grundprinzipien des Vovinam Việt Võ Đạo</b> .....	<b>11</b>
3.1 <i>Der Name unserer Kampfkunst</i> .....	11
3.2 <i>Das Logo</i> .....	11
3.3 <i>Allgemeine Grundlagen</i> .....	12
3.4 <i>Die 5 Leitprinzipien des Vovinam Việt Võ Đạo</i> .....	13
3.5 <i>Die zehn Prinzipien des Vovinam Việt Võ Đạo</i> .....	13
<b>4. Das Gürtelsystem, der Anzug und die Farben</b> .....	<b>15</b>
4.1 <i>Das Gürtelsystem</i> .....	15
4.2 <i>Der Anzug</i> .....	16
4.3 <i>Die Farben</i> .....	16
<b>5. Techniken, Formen und Waffen</b> .....	<b>17</b>
5.1 <i>Besondere Techniken des Vovinam Việt Võ Đạo</i> .....	17
5.2 <i>Die Quyên des Vovinam Việt Võ Đạo</i> .....	17
<b>6. Das Prüfungsprogramm des Vovinam Việt Võ Đạo</b> .....	<b>18</b>
<b>7. Trainingshilfen</b> .....	<b>21</b>
7.1 <i>Die Schulordnung</i> .....	21
<b>8. Leitlinien im Unterrichten von Vậ/ Khóa gỗ (Ringen/Befreiungstechniken)</b> .....	<b>32</b>
<b>9. Grundsätze beim Training von Freikampf</b> .....	<b>34</b>
9.1 <i>Allgemeine Kommentare:</i> .....	34
9.2 <i>Allgemeine Grundsätze:</i> .....	35
<b>10. Prinzipien bei der Durchführung von QUYEN</b> .....	<b>38</b>
<b>11. Glossar</b> .....	<b>39</b>
<b>12. Literatur und DVDs</b> .....	<b>40</b>
<b>13. Weblinks</b> .....	<b>41</b>

## 1. Kurze Geschichte des Vovinam Việt Võ Đạo

Die vietnamesischen Kampfkünste haben eine Jahrtausendealte Geschichte und Tradition. Sie wurden vor allem von den südchinesischen Kung-Fu-Stilen, geprägt. Es gab aber auch Einflüsse aus dem Süden (Indonesien und Thailand). Die Kampfkunstschulen waren oft Familienschulen, wo die Techniken in engen Zirkeln trainiert und nur ausgewählten Schülern weitergegeben wurden. Insofern gab es Anfang des 20. Jahrhunderts hunderte Stile und Varianten.

Begründer des Vovinam Việt Võ Đạo ist Großmeister Nguyễn Lộc. Er wurde geboren am 24. Mai 1912 in dem Dorf Huu Bang im Distrikt Thạch Thất in der Nähe von Hà Nội, gestorben ist er am 29. April 1960 in Sài Gòn.

Großmeister Nguyễn Lộc begann in seiner Jugend mit dem Studium verschiedener traditioneller vietnamesischer Kampfkunststile und lernte einen traditionellen Familienstil des Vo Thuat. Er war sehr talentiert und schaute immer über seinen eigenen Stil hinaus. Er las Bücher über Geschichte, Kunst, Gesundheit, Philosophie und Religion. All diese Erfahrungen und Kenntnisse vereinte er in einer neuen Kampfkunst und Philosophie. Die Vielfalt der Quellen spiegelt sich auch in der Vielfalt der Techniken wider.

Die Kampfkunst von Nguyễn Lộc war patriotisch geprägt, da sie bewusst von einem Vietnamesen für Vietnamesen gemacht war. Vietnam litt unter 50 Jahren französischer Kolonialherrschaft. Der Gründermeister war der Überzeugung, dass ein starkes Volk nur entstehen könne, indem seine Jugend trainiert werde – ein starker Körper, ein klarer Verstand und eine „reine“ Seele. Er war entschlossen, etwas zu verändern. Deshalb war sein Ziel, eine Kampfkunst zu gestalten, die man relativ schnell mit einer gewissen Systematik erlernen konnte und die dem vietnamesischen Körperbau und Wuchs angepasst war: für kleine, aber flinke und wendige Menschen. Dazu vereinfachte er auch die Terminologie in vietnamesischer Sprache, in der es damals auch viele alte chinesische Namen für Techniken und Bewegungen gab.

Besonders wichtig war hier Bruch mit dem traditionellen System kleiner familiärer Kampfkunstschulen, die nur in kleinem Kreis trainierten und viele Techniken geheim hielten. Mst. Nguyễn Lộc schuf eine für Vietnam neue Art des Kampfkunst-Unterrichts für alle, für die ganze Nation.

Im Herbst 1939 zeigte er sein Vovinam Việt Võ Đạo offiziell in der Oper von Hanoi der Öffentlichkeit.

Die erste öffentliche Vovinam Klasse wurde im Frühjahr 1940 an der Universität „Su Phạm“ (École Normal), Cua Bac Straße, Hà Nội eröffnet. Trainiert wurde anfangs in der Schulturnhalle in den kurzen Hosen und ärmellosen Hemden, die man zum Sportunterricht tragen musste. Man nannte es damals „vietnamesische Gymnastik“.

Nach 1945 wurden auch weitere Vovinam-Klassen außerhalb Hanois in Nordvietnam eröffnet. 1954 nach dem Ende des „Indochinakrieges“, also dem Abzug der Franzosen aus Vietnam, ging Großmeister Nguyễn Lộc mit einigen Schülern, darunter dem späteren Großmeister Lê Sáng (geboren 1920), in den Süden. Er eröffnete in Saigon neue Schulen, z.B. die Schule in der Su Van Hanh Straße (heute Tô Đường, die Zentrale

des Vovinam VVD). Kurz vor seinem Tod 1960 übertrug er die Leitung des Vovinam VVD an Meister Lê Sáng

In den 60er Jahren bis in die Mitte der 70er Jahre nahm die Zahl der Vovinam VVD-Schulen in Südvietnam schnell zu, vor allem an Schulen, Gymnasien und Hochschulen. Unter Leitung von Großmeister Lê Sáng wurde das Technikprogramm erweitert. Dabei folgte Großmeister Lê Sáng dem Prinzip „Eines ist entwickelt in Dreien“: Eine Technik wird dreimal gelehrt: als Einzeltechnik, in der Quyèn und in der Song Luyèn.

Alte Formen waren z.B. die Lão Mai Quyèn und die Ngọc Trần Quyèn, auch die Long Hồ Quyèn und die Việt Võ Đạo Quyèn. Von Großmeister Lê Sáng neu eingeführte Formen waren z.B. die Tứ Trụ Quyèn, Ngũ Môn Quyèn, Viên Phương Quyèn und die Thập Thế Bát Thức Quyèn, alles Formen, die Angriffs- oder Abwehrtechniken systematisch vereinen.

1964 wurden die hellblauen Anzüge und das Vovinam-Gürtelsystem eingeführt. Später wurde Vovinam VVD auch beim Militär und der Polizei unterrichtet. Einige Techniken mit Gewehr / Bajonett zeugen noch von dieser Zeit.)

1973, seit dem Zusammenbruch Südvietnams nach dem Abzug der amerikanischen Gruppen begann eine schwere Zeit für das Vovinam Việt Võ Đạo. Viele Meister waren im Krieg gefallen, in Kriegsgefangenschaft oder ins gingen ins Ausland. Die Sozialistische Republik Vietnam verfügte ein Verbot für alle Kampfkünste, das erst Anfang der 80er Jahre aufgehoben wurde. Großmeister Lê Sáng und auch sein Stellvertreter Meister Tran Huy Phong (geboren 1938) wurden inhaftiert. Mst. Huy Phong wurde nach 5 Jahren 1980 aus dem Gefängnis entlassen. Er übernahm den Wiederaufbau neuer Strukturen im Vovinam Viet Vo Dao, denn Großmeister Lê Sáng blieb noch inhaftiert. Auch nach seiner Entlassung aus dem Gefängnis war die Situation für Großmeister Lê Sáng schwierig, denn er stand im To Duong unter Hausarrest. Meister Huy Phong emigrierte später nach Frankreich, wo er 1997 starb.

In den 80er Jahren wurde auch das Vovinam VVD wieder in Vietnam zugelassen und Großmeister Lê Sáng konnte im To Duong wieder offiziell unterrichten. In den 90er Jahren wurden von ihm das Vovinam-Prüfungsprogramm sowie einige Techniken modifiziert. Z.B. hat er die Long Hồ Quyèn und die Tứ Tượng Côn Pháp verändert, die Đồi Luyèn eingeführt und auch die Nhu Khí Công Quyèn entwickelt.

Gleichzeitig begannen Vovinam VVD-Meister, die ins Ausland emigriert sind, dort Schulen aufzubauen, z.B. in Australien, den USA, Frankreich und auch in Deutschland. Einige Meister trugen zeitweise schwarze Anzüge oder gaben ihren Kampfkunststilen andere Namen. So ist auch zu erklären, warum man mitunter heute noch verschiedene Formen einer Technik sehen kann.

In Deutschland wurde Vovinam VVD vor allem von folgenden Meistern unterrichtet: VS Đặng Hữu-Hào, VS Trần Đại-Chiêu, VS Dương Quan-Việt, VS Nguyễn Thành-Xê, VS Nguyễn Tiến-Hội ... Auf der Arbeit dieser Meister basieren fast alle heutigen Schulen in Deutschland.

Im Jahr 2001 konnte man das erste Mal Großmeister Lê Sáng nach Deutschland einladen. Er besuchte Minden, Stuttgart und München und wurde begleitet von VS Nguyen Van Sen. Dies wurde möglich durch die persönliche Einladung von Mst. Pham

Thanh Nam, bei dem der Großmeister in München auch wohnte. An der Finanzierung beteiligten sich die Vereine und Schulen der Föderation Vovinam Việt Võ Đạo Deutschland gemeinsam.

2004 organisierte die Gruppe der SG Nied 1877 Frankfurt Main (VS Trần Đại-Chiêu) die Europameisterschaft der „Vovinam Intercontinental“ in Deutschland.

Herbst 2008 trafen sich einige Meister zu einem „Strategiegespräch“ in Frankfurt, um eine gemeinsame Organisation vorzubereiten, da man mit der Ausrichtung der deutschen Föderation nicht konform ging. März 2010 wurde dann der Deutsche Vovinam Việt Võ Đạo Fachverband e.V. gegründet.

Am 27. September 2010 starb Großmeister Lê Sáng. Die weltweite Organisation des Vovinam Việt Võ Đạo hat die World Vovinam Federation (WVF) mit Sitz in Saigon (später Ho-Chi-Minh-Stadt) übernommen. In Europa wurde 2010 die European Vovinam Việt Võ Đạo Federation (EVVF) gegründet, der wiederum der Deutsche Vovinam Việt Võ Đạo Fachverband e.V. als deutsche Dachorganisation angehört. Es gibt aber noch weitere Organisationen und einzelne Schulen, die nicht der WVF angehören.

### **Eine Kurzbiografie des Patriarchen Lê Sáng**

#### **Patriarch Lê Sáng**

#### **Der überragende Nachfolger des Gründers Nguyễn Lộc**

Sein Heimatort liegt in der Provinz Thanh Hóa, geboren aber wurde Großmeister Lê Sáng im Herbst im Jahre 1920 in einem Haus am Ufer des Trúc Bạch Sees (in Hanoi). Er war der älteste Sohn des Herrn Le Van Hien (1887-1959), auch Duc Quang genannt, und der Frau Nguyen Thi Mui (1887-1993). Seine zwei Schwestern hießen Le Thi Xuat und Le Thi Huong.

Im Jahre 1939 nach dem Ausbruch einer Krankheit, durch die seine Beine stark geschwächt wurden, folgte Großmeister Lê Sáng dem Rat seiner Mutter und suchte einen Lehrer mit dem festen Entschluss bei ihm Kampfkunst zu erlernen und dadurch seine Beine zu Kräften und seinen Körper zur Gesundheit wieder kommen zu lassen. Das Schicksal führte ihn im Frühjahr 1940 zur Vovinam Klasse in der Lehrerbildungsanstalt (École Normale) Hanoi, die vom Gründermeister Nguyễn Lộc persönlich unterrichtet wurde. Durch Begabung, Verstand, Wissbegierde und fleißiges Training hatte sich sein Gesundheitszustand bald verbessert und er machte schnell Fortschritte auf dem Weg der Kampfkunst. Nur wenige Jahre später wurde er in Hanoi vom Gründermeister in den Stand eines Vovinam Instruktors erhoben. Von da an waren er und Gründer Nguyễn Lộc sich so nahe wie Brüder, gemeinsam durchstanden sie Mühsal und er würde dem Gründermeister an viele Orte folgen und Vovinam unterrichten...

1954 ging er mit dem Gründermeister nach Saigon. Dort wurde Großmeister Lê Sáng damit beauftragt die Vovinam Klassen in der Straße Avigateur Garros (heute Thu Khoa Huan Straße) und einige andere Schulen zu eröffnen... Dann, 1957, erkrankte Gründer Nguyễn Lộc. Und Großmeister Lê Sáng führte das Training für die höheren Stufen fort. Zeitgleich eröffnete er weitere Kampfkunstschulen in den Straßen Tran Khanh Du (im Bezirk Tan Dinh), Su Van Hanh (in der Nähe des Tempels An Quang) und Moulin Rouge

(heute Tran Hung Dao)... Im April 1960, kurz vor seinem Tod, hat der Gründermeister dann die Leitung der Kampfkunst an ihn übergeben.

Aufgrund der damaligen Lebensumstände ist Großmeister Lê Sáng Anfang der 60er Jahre zum Arbeiten nach Buon Me Thuot gegangen. Dort blieb er bis Ende 1963 und kehrte erst dann wieder zurück, als den Kampfkünsten in Saigon die Ausübung wieder gestattet wurde. Gemeinsam mit der alten Gruppe baute er die Schule wieder neu auf und erweiterte sie.

Da er der Ranghöchste und fast 20 Jahre lang stets an der Seite des Gründers Nguyễn Lộc war, hatte Großmeister Lê Sáng die Gelegenheit die Philosophie und Techniken der Kampfkunst sowie die Lebensweise des Gründers mit solch einer Tiefe aufzunehmen wie kein anderer. Mit seinem Talent und seinem Herzblut und den vereinten Kräften vieler Meister, Trainer, Schüler und zahlreichen Anhängern unterschiedlicher Generationen hat Lehrmeister Lê Sáng die Ideen des Gründers Nguyễn Lộc weiterverbreitet, und damit ein System der Kampfkunstphilosophie und der Kampftechniken für Vovinam-Viet Vo Dao geschaffen, das heute einen wissenschaftlichen Charakter und Seriosität mit sich bringt.

Denkt man an die Mitte der 1960er Jahre zurück, mangelte es damals im Alltag an vielem. Und dennoch, parallel zum Aufbau und der Verbreitung der Kampfkunst gab er persönlich jeden Tag mehrere Stunden Training. Hinzu kommt, dass Lehrmeister Lê Sáng trotz allem unzählige Nächte die Lampe brennen ließ und Bücher schrieb, um die Ideen des Gründers zur Kampfkunstphilosophie zu systematisieren und weiterzuentwickeln. Hierbei hielt er die Grundeinstellung eines Ausübenden der Vovinam-Viet Vo Dao Schule fest, die ihn zu einem guten Leben führt: „Leben für sich, anderen helfen zu leben und leben für andere“.

Demnach ist ein Vovinam Schüler nicht nur fleißig im Training, siegreich bei der Überwindung seiner geistigen und körperlichen Schwächen und am Aufbau seines eigenen anständigen Lebens interessiert, sondern er übernimmt auch Verantwortung dafür, anderen ebenfalls zu einem anständigen Leben zu verhelfen, und ist bereit für das Allgemeinwohl der Kampfkunstschule und der Gesellschaft auf seine immateriellen und materiellen Vorteile zu verzichten... Des Weiteren bemühte sich Großmeister Lê Sáng um die Verbesserung des technischen Systems Vovinam-Viet Vo Dao und bereicherte es um mehr Vielseitigkeit entsprechend der Vielfalt der Menschen. Selbst im hohen Alter führte Lehrmeister Lê Sáng seine Forschungen weiterhin fort und ergänzte das technische System, um es der neuen Phase Vovinams anzupassen – der Phase, in der nach der ersten Grundsteinlegung in Frankreich im Jahre 1973 Vovinam-Viet Vo Dao sich stark im Ausland entwickelt hatte.

All diese wichtigen Bemühungen des Lehrmeister Lê Sings waren die Grundvoraussetzungen für die Vovinam-Viet Vo Dao Bewegung, damit sie sich von Tag zu Tag weiterentwickeln, aufblühen und sich allmählich in über 40 Ländern rund um den Globus weit verbreiten konnte, so wie eine deutliche Bestätigung der traditionellen Kampfkunst und der kulturellen Identität der Vietnamesen.

Abgesehen von seinen Tätigkeiten für Vovinam hatte er noch an anderen Aufgaben teilgenommen. So war Großmeister Lê Sáng viele Jahre gewählter Generalsekretär im südvietnamesischen Hauptbüro für Kampfkunst und Hauptschatzmeister im südvietnamesischen olympischen Komitee.

Er war nicht nur kampfkünstlerisch begabt. Seine Fähigkeiten bei der Verwaltung und seine Führungsqualitäten waren außerordentlich. Außerdem war Lehrmeister Lê Sáng ein talentierter Künstler. Mit eleganter Schrift verfasste er oft viele Gedichte voll von Tiefbewegendem und Kampfgeist. Einige seiner Gedichte wurden sogar veröffentlicht. In seinem alltäglichen Leben lebte er gemächlich und bescheiden, häufig half er seinen Freunden und zeigte gegenüber seinen Mitmenschen stets seine Aufrichtigkeit. Seine Schüler lehrte er von Herzen gern, liebte sie und war mit ihnen nachsichtig. In den Zeiten, als seine Eltern krank waren, wich er ihnen nicht von der Seite und achtete sorgenvoll auf sie.

Obwohl sich der Gesundheitszustand von Lehrmeister Lê Sáng seit fast einem Jahr verschlechterte, dachte er immer noch scharfsinnig und klar. Besonders in seinen letzten Tagen musste er seiner Krankheit trotzen, und zeigte weiterhin sein hohes Pflichtgefühl gegenüber der Aufgabe der Entwicklung Vovinams, als er die Amtsträger auswählte und die Übergabe der Führungsverantwortung Vovinam-Viet Vo Daos an den Rat der Meister vorbereitete.

Er war alleinstehend und durch keine Familie belastet, er mochte es zu lesen und war von der fernöstlichen Philosophie erfüllt, er war der überragende Nachfolger vom Gründer Nguyễn Lộc. Mit seinem Talent und seiner Moral hat Lehrmeister Lê Sáng viel beigetragen und sein ganzes Leben dem Aufbau und Entwicklung der Vovinam-Viet Vo Dao Schule gewidmet.

Nach einer Weile der schweren Krankheit ist Lehrmeister Lê Sáng am 27. September 2010, nach dem Mondkalender am 20. Tag des 8. Monats im Jahr des Tigers (Canh Dan), um 3 Uhr im Alter von 91 Jahren für immer von uns gegangen. Das Fortgehen von Lehrmeister Lê Sáng ist ein Unglück für die Fundamente unserer Kampfkunst und ein großer unersetzlicher Verlust für alle Vovinam-Viet Vo Dao Schüler weltweit.

## **2. Organisationsstruktur des Vovinam Việt Võ Đạo**

### **2.1 Meisterkomitee Vovinam Việt Võ Đạo (Hội đồng Võ Sư Chương Quán Môn Phái Vovinam Việt Võ Đạo)**

Seit 2010 liegt die Führung des Vovinam Việt Võ Đạo in der Hand des Meisterkomitee und der World Vovinam Federation (WVF).

Das Meisterkomitee wurde im Jahr 2010 von Großmeister Lê Sáng berufen:

- Meister Nguyễn Văn Chiêu (9. Dang)
- Meister Nguyễn Văn Sen (9. Dang)
- Meister Trần Văn Mỹ (8. Dang)
- Meister Nguyễn Chánh Tứ (8. Dang)
- Meister Nguyễn Văn Vang (8. Dang)
- Meister Trần Đa (6. Dang)
- Meister Võ Văn Tuấn (6. Dang)

- Meister Nguyễn Tôn Khoa (6. Dang)
- Meister Mai Văn Hiệp (6. Dang)

**Vovinam's Meistersrat (Hội đồng Võ sư Chưởng Quản Môn Phái Vovinam)**



The Council of Managing Masters	
Master Nguyễn Văn Chiêu	Executive Director
Master Nguyễn Văn Sen	Director of Ceremony and Technical
Master Nguyễn Văn Vang	Director of Exam and Quality Control
Master Trần Văn Mỹ	Project Director
Master Nguyễn Chánh Tứ	Project Director
Master Mai Văn Hiệp	Project Director
Master Võ Văn Tuấn	Director of Planning and Human Resources
Master Trần Đa	Director of Finance and Materials
Master Nguyễn Tôn Khoa	Director of Administration



**Meistersrat mit Großmeister Lê Sáng**

**Achtung: seit dem Tod von Meister Nguyen Van Chieu nicht mehr aktuell, uns liegen aber keine neuen Informationen vor**

**Rat der Auslandsmeister**

Zusätzlich hat Großmeister Lê Sáng noch einen Rat der Auslandsmeister benannt (Council of Masters Overseas Network). Mitglieder sind:

- Meister Diệp Khôi – Australien



- Meister Trang Phước Đức – Europa (Paris)
- Meister Lương Vui – Amerika
- Meister Vũ Đức Thọ – Amerika
- Meister Nguyễn Minh Hải – Amerika

Aufgabe dieses Rates ist die Bildung eines Netzwerkes von Meistern, die außerhalb Vietnams leben.

## 2.2 World Vovinam Federation (WVF)

Die WVF wurde 2008 gegründet. In ihr sind die Organisationen der einzelnen Kontinente Mitglied, z.B. die Europäische VVN VVD Föderation (EVVF). Die WVF ist für die weltweite Organisation und die Verbreitung des VVN VVD verantwortlich. Ihre Regeln und Richtlinien, z.B. Wettkampfordnung und Prüfungsordnung, sind Richtlinien für alle Kontinentalorganisationen. Die WVF richtet die Weltmeisterschaften aus.

Für jeden Kontinent kann nur eine VVN VVD-Organisation Mitglied sein, für Europa ist die des EVVF (siehe unten).

## 2.3 European Vovinam Việt Võ Đạo Federation (EVVF)

Die EVVF wurde im Herbst 2010 gegründet. In ihr sind die Organisationen der einzelnen Länder Mitglied, z.B. der Deutsche VVN VVD Fachverband (DVVF). Die EVVF ist für die Organisation und die Verbreitung des VVN VVD in Europa verantwortlich. Ihre Regeln und Richtlinien, z.B. Wettkampfordnung und Prüfungsordnung, sind Richtlinien für alle Länderorganisationen.

Die EVVF richtet im Junioren- und Seniorenbereich jährlich abwechselnd die Europameisterschaften. Ebenfalls jährlich finden internationale Seminare statt, die sich an Trainer und Meister richten, bei denen das Lehr- und Prüfungsprogramm nach vietnamesischen Standards vereinheitlicht wird. Teil dieser Lehrgänge sind zudem Aus- und Weiterbildungen von Wertungs- und Kampfrichtern für den Wettkampfbereich.

Mitgliedsländer sind: Belgien, Dänemark, Deutschland, England, Frankreich, Italien, Moldau, Polen, Rumänien, Schweiz, Spanien und Weißrussland.

Es kann immer nur eine Organisation aus einem Land Mitglied sein. Für Deutschland ist das der DVVF. (siehe unten)



## **2.4 Deutscher Vovinam Việt Võ Đạo Fachverband e.V. (DVVF)**

Der Deutsche VVN VVD Fachverband e.V. (DVVF) wurde am 28.03.2010 gegründet und ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein mit Sitz in Frankfurt am Main.

Seine Aufgaben bestehen in der Ausübung, Pflege und Verbreitung des VVN VVD in Deutschland sowie der Fortbildung der Trainer und Kampfrichter. Die DVVF richtet jährlich die Deutschen VVN-Meisterschaften aus, veranstaltet Seminare und Lehrgänge sowie jährlich das Giỗ Tổ -Fest zu Ehren unseres Gründermeisters Nguyễn Lộc.

Der Vorstand des DVVF besteht zurzeit aus einem Präsidium und dem gesamten Vorstand (Stand November 2020):

### **Präsidium:**

- Präsident Dietmar Thom
- Vizepräsident (Wettkampfsport) Dai Chieu Tran
- Vizepräsidentin (Breitensport) Jessica Jahns
- Schatzmeister Holger Hansel

### **Sowie den Vorstandsmitgliedern:**

- Sportreferent Dinh Du Tran
- Kampfrichterreferent Leon Otremba
- Lehr- und Prüfungsreferent Dietmar Thom
- Jugendreferent Dinh-An Tran
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: An-Ha Do

### **Mitgliedsvereine sind:**

- Turnerschaft Jahn München e.V.
- SV Tora Berlin e.V.
- Eintracht Frankfurt e.V.
- Turn- und Sportgemeinde Nordwest 1898 Frankfurt/M. e.V.
- SV Gültlingen 1946 e.V.
- VfB Langenhagen e.V.
- Vovinam Saarland
- 1. Kampfkunst- und Sportverein Vovinam VVD Viernheim e.V.
- Sowie die Sparte Tu-Thau (Stuttgart und Hannover)

Der DVVF richtet mindestens 1x im Jahr zentral Prüfungen für die Gelbgurtstufe bzw. Meisterstufe aus. Verantwortlich dafür ist der Lehr- und Prüfungsreferent in enger Zusammenarbeit mit dem Dangprüfungskomitee. Das Dangprüfungskomitee besteht zurzeit aus folgenden Meistern:

- VS Dai-Chieu Tran (6. Dang, Frankfurt)
- VS Hung Son Bui (5. Dang, Frankfurt)
- VS Dietmar Thom (5. Dang, München)
- VS Dinh Du Tran (4. Dang, Frankfurt)
- VS Ngoc Quynh Nguyen (4. Dang, Viernheim)

### 3. Die Philosophie und Grundprinzipien des Vovinam Việt Võ Đạo

#### 3.1 Der Name unserer Kampfkunst

Vovinam ist eine Zusammenfassung des Begriffs „**Võ Việt Nam**“:

- **Võ**: Kampfkunst
- **Vinam** ist die Verkürzung von Việt Nam

In dem Namen „**Việt Võ Đạo**“ sind mehrere Bedeutungen enthalten:

- **Việt Võ Thuật** bezeichnet die Techniken der Vietnamesischen Kampfkünste
- **Võ Đạo** ist der Weg des Kampfes, der Kampfkunst

#### 3.2 Das Logo



Die Form des gelben VVN-VVD- Abzeichens besteht aus der Verbindung eines Vierecks und eines Kreises, oben eckig und unten rund. Diese Form symbolisiert die Vollendung des Wahren, Guten und Schönen.

Das Abzeichen ist blau (Marine) umrahmt. Der rote Schriftzug Vovinam steht über dem blauen (Marine) Schriftzug Việt Võ Đạo und weist mit seinen spitzen Buchstaben den Weg zum Ziel. Darunter die beiden Pole von Yin (rot) und Yang (Marineblau), in Vietnamesisch Am und Duong, die die Harmonie zweier Gegensätze symbolisieren, zum Beispiel hart und weich.

In der Mitte der beiden Pole steht die Landkarte von Vietnam (gelb), dem Ursprungsland des Vovinam Việt Võ Đạo. Das Symbol der beiden Yin und Yang-Pole wird von einem

breiten weißen Kreis umschlossen, der das Wesen des Dao symbolisiert, mit dem Auftrag, zwischen Yin und Yang zu vermitteln, die beiden Pole zu unterwerfen und sie zu tolerieren, um das Leben aller Wesen zu ermöglichen.

### 3.3 Allgemeine Grundlagen

Vovinam Việt Võ Đạo basiert auf dem Prinzip der Harmonie zwischen hart und weich, auf der Jahrtausende alten Lehre von zwei polaren Urprinzipien. Das Symbol des Vovinam ist deshalb der Bambus, er ist hart und biegsam zugleich.

Die Yin & Yang-Theorie (in Vietnamesisch Âm & Dương) besagt, dass alle Geschehnisse im Universum und auf Erden durch das ständige Wechselspiel von Yin (negativ) & Yang (positiv) bewirkt werden.

Gemäß dieser Theorie existieren Kampfkünste, die das Harte gegenüber dem Weichen- und andere die das Weiche gegenüber dem Harten vorziehen. Im Vovinam Việt Võ Đạo werden hart und weich gleichermaßen angewandt, um sich jeder Situation, jedem Problem entsprechend anpassen zu können.

Das Hauptprinzip des Vovinam Việt Võ Đạo liegt darin, die Gegensätze von hart und weich, den Umständen entsprechend, wechselseitig zu zuordnen und je nach Bedarf im richtigen Verhältnis anzuwenden, sei es im Kampf, oder im alltäglichen Leben.

Ausgehend von Võ thuật, der Kampfkunsttechnik als Mittel, entwickelt ein Schüler im Laufe der Zeit ein Gefühl für die Harmonie zwischen hart und weich, innen und außen.

Die drei Ziele des Trainings sind:

- ein gesunder Körper,
- ein klarer Geist und
- ein gütiges Herz.

Mit dem Training beim Vovinam werden nicht nur körperliche, sondern auch geistige Stärken entwickelt, z.B. Kampfgeist, Mut und Ehrgeiz, Selbstüberwindung und Willenskraft, aber auch Fairness, Bescheidenheit und Toleranz.

Die größte Schwierigkeit liegt allerdings darin, das eigene Ego zu erkennen und zu überwinden.

Mit dem Bewusstsein, dass das wichtigste im Leben eines Menschen andere Menschen sind, liegt das höhere Ziel des Vovinam Việt Võ Đạo darin, nicht nur sich selbst, sondern auch anderen Menschen helfen zu können, bereit zu sein, sich für andere Menschen einzusetzen und in Frieden und Harmonie mit seiner Umwelt zu leben. (Schutz der Gesellschaft und der Menschheit)

Dazu gehört auch, das Vovinam Việt Võ Đạo zu verbreiten und eine neue Generation von Võ Sinh heranzuziehen.

Mit der Begrüßung, "Nghiem Le" ("die starke Hand auf dem gütigen Herzen") wird allen im Rahmen des Trainings sowohl das Hauptprinzip als auch das Ziel des Vovinam Việt Võ Đạo, stets vor Augen geführt und auf diese Weise im Bewusstsein fest verankert.

Die Bedeutung des Grußes "Nghiem Lễ":

Der Gruß (die rechte Hand auf dem Herz) symbolisiert „Starke Hand mit gütigem Herz“ und stellt die Harmonie von Hart und weich, Tapferkeit und Menschlichkeit dar. Der Vovinam Schüler darf die Techniken der Kampfkunst nur für einen guten Zweck anwenden, den Gegner zur Vernunft bringen und nicht rücksichtslos und unverantwortlich handeln.

### **3.4 Die 5 Leitprinzipien des Vovinam Việt Võ Đạo**

1. Alle Aktivitäten der Vovinam-Schule sind darauf ausgerichtet, dem Menschen und der Gesellschaft zu dienen. Disziplin und Wille sind das Mittel dafür.
2. Das Verhältnis zwischen den Mitgliedern des Vovinam Việt Võ Đạo ist wie in einer großen Familie, respektvoll, freundschaftlich, hilfsbereit und tolerant.
3. Vovinam Việt Võ Đạo dient nicht nur zur Selbstverteidigung, sondern auch zur Entwicklung der ganzen Persönlichkeit.
4. Die Aktivitäten der Vovinam-Schule sind weder politisch noch religiös ausgerichtet!
5. Die Vovinam-Schule achtet und toleriert auch andere Kampfkünste!

### **3.5 Die zehn Prinzipien des Vovinam Việt Võ Đạo**

(Die Grundregeln des VVN VVD, die jeder im Herzen tragen soll)

1. Erreichen der höchstmöglichen Stufe der Kunst der Selbstverteidigung, um seinem Volk und der Menschheit zu dienen.
2. Bemühen um die Pflege, Verbreitung und Weiterentwicklung des Vovinam Việt Võ Đạo. Die Tradition bewahren und an die folgenden Generationen weitergeben.
3. Einigkeit und Zusammenhalt in der Gemeinschaft, Respekt vor den höher Graduierten und gute Kameradschaft unter den Mitgliedern des Vovinam Việt Võ Đạo. Ziel ist die Gemeinsamkeit von Herz und Geist.
4. Strenges Einhalten der inneren Regeln und Disziplin. Ein jeder ist verantwortlich für den guten Ruf und die Ehre des Vovinam Việt Võ Đạo.
5. Respekt und Toleranz gegenüber den Stilen anderer Kampfkünste. Keine Anwendung der Kampfkunst außer im Falle der Selbstverteidigung.
6. Fleißig trainieren, um die Kampfkunst zu beherrschen und ihre Philosophie zu verstehen, ständig weiter lernen.
7. Rechtschaffenheit, Einfachheit und Redlichkeit des Gemütes anstreben. Verinnerlichen von Fairness und Gerechtigkeit.
8. Stärken und Kultivieren des Geistes und des guten Willens. Hindernisse überwinden, um sich zu verbessern. Stark sein für ein sinnvolles und nützliches Leben.
9. Probleme klug lösen, entwickeln von Ausdauer und Zielstrebigkeit, unermüdlich sich Bemühen. Mit Kraft die Philosophie des Vovinam Việt Võ Đạo anwenden.

- 10.** Vervollkommen der Persönlichkeit durch Selbstkritik und Demut. Ausbilden von Willen, Selbstvertrauen und Mut, aber auch von Gerechtigkeit, Bescheidenheit und Toleranz.

**Erläuterungen:**

Zu 1. Das erste Prinzip ist das Ideal und der wichtigste Grund, um unsere Kampfkunst zu trainieren.

Zu 2. Diese Aufgabe ist die grundlegende Pflicht aller Võ Sinh. Hat man Vovinam verinnerlicht, wird man unsere Kampfkunst an andere Menschen und folgende Generationen weitergeben wollen, dabei immer respektvoll die Traditionen des Vovinam pflegen und bewahren. Ziel ist der Aufbau einer verantwortungsvollen hilfsbereiten neuen Generation, die der sozialen Gemeinschaft dient.

Zu 3. Das ist die Basis der Einheit aller Võ Sinh in der Welt, unabhängig davon, in welchem Land oder Verband sie trainieren. Gemeinsam zusammenstehen und sich helfen, gegenseitig respektvoll miteinander umgehen.

Zu 4. Dieses Prinzip ist die Grundlage unseres Verhaltens, des Respekts, unserer Disziplin und Ehre. Die grundlegende Lebenseinstellung des Vovinam endet nicht nach dem Training, sondern bestimmt unser ganzes Leben.

Zu 5. Arroganz und Streitlust sind nicht vereinbar mit unserer Kampfkunst. Der Respekt vor anderen Stilen und Kampfkünstlern ist die gleiche Grundhaltung, die wir allen Menschen und Lebewesen entgegenbringen sollten. Ein Võ Sinh kämpft nur im äußersten Notfall und zur Selbstverteidigung. Besser ist es, nicht zu kämpfen.

Zu 6. Das ist die ethische Grundhaltung im Training. Man hört nie auf zu lernen und muss sein Wissen und Können stets neu hinterfragen und auf den Prüfstein stellen. Man sollte sich nie zufriedengeben und mit Neugier und Interesse immer wieder Fragen stellen. Die Seele stärken für ein sinnvolles Leben.

Zu 7. Diese Grundhaltungen wie Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Bescheidenheit und Respekt sind wichtige Grundlagen eines positiven Charakters. Geradlinig denken und handeln. Der größte Kampf ist es, sich selbst zu überwinden und das eigene Ego im Zaum zu halten.

Zu 8. Diese Lebenseinstellung ist die Basis für das Leben und das Training. Stärke ist nicht nur körperliche Kraft, sondern auch innere Kraft und Wille.

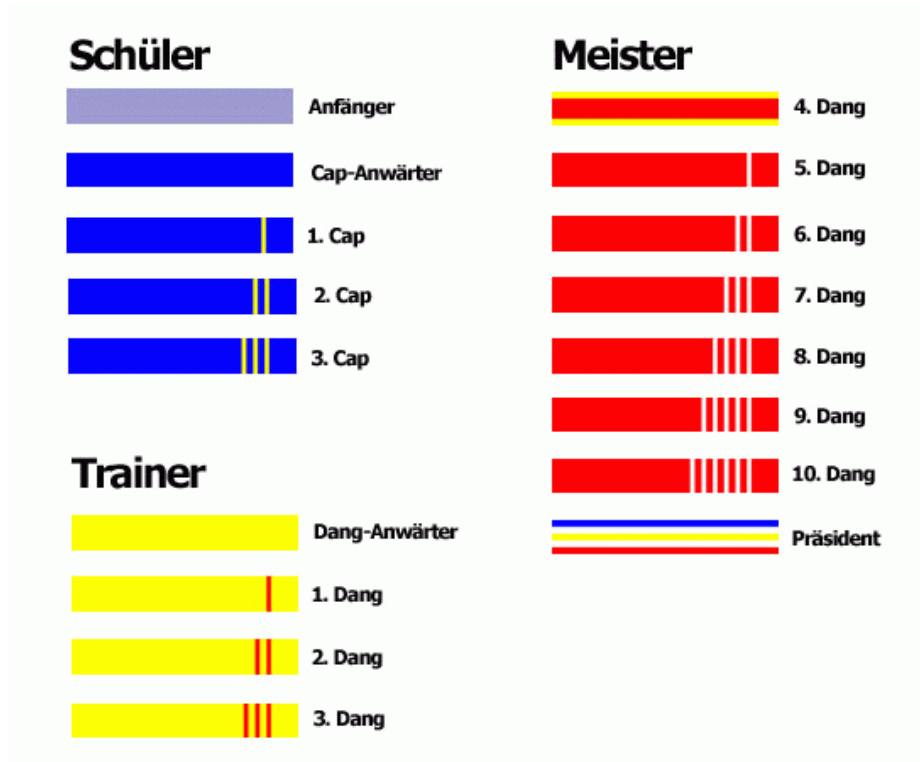
Zu 9. Dieses Prinzip zeigt und das Ideal des klugen Verhaltens und sinnvoller Entscheidungen in der Praxis des Trainings und des ganzen Lebens.

Zu 10. Dies sind die positiven Charakterzüge eines Võ Sinh. Stetes Bemühen um die Vervollkommnung des eigenen Könnens und Charakters ist wichtiger als Graduierungen oder Wettkampferfolge. Sich selbst immer wieder hinterfragen und verbessern.

## 4. Das Gürtelsystem, der Anzug und die Farben

### 4.1 Das Gürtelsystem

Das Gürtelsystem unterscheidet drei Stufen: Schüler, Trainer (Fortgeschrittene) und Meister:



(Seit 2015 wurde noch ein Zwischengürtel für junge Võ Sinh eingeführt: Gelbgurt mit blauem Rand, Mindestalter 13 Jahre.)

Die Gürtel werden so umgelegt, dass die Schrift VOVINAM auf der linken Seite und die Schrift Việt Võ Đạo auf der rechten Seite sind. Schaut man von vorne auf den Võ Sinh, so sieht man Vovinam rechts und Việt Võ Đạo links, exakt nach der historischen Entwicklung der beiden Begriffe. Die beiden Enden müssen gleich lang gebunden werden. Die Streifen kommen neben das Việt Võ Đạo, denn das symbolisiert den Weg.

Im DVVF wurden für Kinder besondere Gürtel eingeführt:

- |                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| Anfänger           | hellblau oder weiss                   |
| 1. Cap Kindergurt: | hellblau oder weiss, 1 blaue Streifen |
| 2. Cap Kindergurt: | hellblau oder weiss, 2 blaue Streifen |
| 3. Cap Kindergurt: | hellblau oder weiss, 3 blaue Streifen |
| 4. Cap Kindergurt: | hellblau oder weiss, 4 blaue Streifen |
| 5. Cap Kindergurt: | hellblau oder weiss, 5 blaue Streifen |
| 6. Cap Kindergurt: | hellblau oder weiss, 6 blaue Streifen |

## 4.2 Der Anzug

Der Vovinam-Anzug (Võ Phục) ist hellblau und in der Regel wie ein Karateanzug geschnitten. Auf dem Anzug gibt es vorne zwei Aufnäher: links auf der Brust (da, wo das Herz ist) das Vovinam VVD-Logo und rechts auf der Brust das Namensschild.

Zu jeder Stufe gibt es entsprechende Namensschilder. Zu blauen Gürteln wird ein blaues Namensschild mit gelber Schrift getragen, zu gelben Gürteln ein gelbes Namensschild mit roter Schrift und zu roten Gürteln ein rotes Namensschild mit weißer Schrift.

Auf dem Rücken kann man die Aufschrift Vovinam Việt Võ Đạo in Blau / Rot anbringen sowie den Namen des Landes oder des Vereins. Auf dem Ärmel ist das Abzeichen des Landes erlaubt.

Werbung und sonstige übertriebene Stickereien haben auf dem Anzug nichts zu suchen. Dies verträgt sich nicht mit dem Grundprinzip der Einfachheit und Bescheidenheit.

Ins Training geht man mit einem sauberen und nicht zerknitterten Anzug, die Ärmel werden nicht hochgekremgelt. Einen sauberen Anzug zu tragen ist auch ein Ausdruck der Achtung gegenüber dem Trainingspartner.

## 4.3 Die Farben

Der Schüler beginnt mit einem hellblauen Gürtel – in derselben Farbe wie sein Anzug (je nach Land können die Anzüge auch dunkelblau sein). Darauf folgt der dunkelblaue Gürtel. Ab diesem Zeitpunkt ist er „Võ Sinh“, ein Schüler.



*Blau* steht für seinen Anzug. Der Gürtelaufbau repräsentiert auch den Aufbau des Vovinamschülers von innen (Anzug-Hautfarbe-Blut-Knochen). Blau symbolisiert das „Âm“ (Yin) Element und repräsentiert das Meer und die Hoffnung.

Mit den folgenden drei Prüfungen werden dem blauen Gürtel gelbe Streifen hinzugefügt. Nach dem dritten gelben Streifen folgt der Gelbgurt. Der Schüler hat die Trainerstufe erreicht.



*Gelb* ist die Hautfarbe der Menschen. Sie symbolisiert die Verinnerlichung der Kampfkunst und der Philosophie, so als wäre das Gelernte unter die Haut in den Körper eingedrungen.

Der in anderen Kampfkünsten schwarze Gürtel ist im Vovinam gelb. In nun längeren Abständen folgen jeweils ein, zwei oder drei rote Streifen auf dem gelben Gürtel. Sie entsprechen dem ersten, zweiten bzw. dritten Dang (Dan). Die darauffolgende Prüfung ist die Meisterprüfung. Ihr erfolgreicher Abschluss berechtigt zum Tragen des roten Gürtels mit rundum laufendem gelbem Rand.





Rot steht für das Blut, die intensive Flamme des Feuers und den eisernen Willen. Es symbolisiert das „Dương“(Yang) Element. Der Trainierende hat das Vovinam Việt Võ Dao noch weiter verinnerlicht. Der fünfte bis zehnte Dang wird durch einen vollständig roten Gürtel mit ein bis sechs weiße Streifen symbolisiert.



Weiß steht für die Unendlichkeit, die Knochen; ist Symbol der Tiefe und Reinheit des Geistes. Mit dem weißen Gürtel wird dem Meister die absolute Beherrschung des Vovinam Việt Võ Dao bescheinigt. Auf diesem Gürtel sind mehrere dünne Längsstreifen in den Farben blau, gelb und rot aufgebracht. Sie zeigen noch einmal die Gesamtheit des Vovinam Việt Võ Dao. Dieser Gürtel ist dem „Präsidenten“ vorbehalten, er ist der Einzige der ihn tragen darf. Bis September 2010 war dies Großmeister Lê Sáng.

## 5. Techniken, Formen und Waffen

### 5.1 Besondere Techniken des Vovinam Việt Võ Đạo

Vovinam Việt Võ Đạo hat ein einige individuelle Techniken:

- „Đấm Lao“: Ein geschwungener Faustschlag mit den Knöcheln der Faustoberseite, zum Beispiel als Schlag zur Schläfe.
- „Đá Canh“: Ein „quer“ angewandter Fußtritt mit der Fußaußenseite
- Beinscheren („Đòn Chân“): Meist mit beiden Beinen gesprungene Tritte oder Klammergriffe, die den Gegner zu Boden stoßen bzw. reißen.
- Vierkampf („Tứ Đấu“): Ein einstudierter Kampf zwischen 4 Vovinamtrainern/meistern mit Don Chan bzw. „Tự Vệ Nữ“, die einstudierte Vorführung der Frauenselbstverteidigung
- „Song luyện“ bzw. „Đôi luyện“ als einstudierte Partnerform mit zwei Partnern

### 5.2 Die Quyền des Vovinam Việt Võ Đạo

Quyền	Formen
<b>Ohne Waffen</b>	
Khởi quyền	Anfängerform
Khai Môn quyền	Anfängerform
Nhập Môn quyền	Form der Grundtechniken für Anfänger
Thập Tự quyền	Enthält die Kampftaktiken 1 bis 10
Long Hồ quyền	Tiger-Drachen-Form
Tứ Trụ quyền	Enthält die Abwehrtechniken 1. Stufe
Ngũ Môn quyền	Enthält die Kampftaktiken 11-20

Viên Phương quyền	Enthält die Abwehrtechniken der 2.Stufe
Lão Mai quyền	Der Bambus wiegt sich im Wind
Thập Thế Bát Thức quyền	Enthält die Kampfaktiken 21-30
Việt Võ Đạo quyền	Enthält alle Grundtechniken des VVN VVD
Ngọc trần quyền	Drunken Boxing Form
Xà quyền	Schlangenform
Hạc quyền	Kranichform
Nhu Khí Công quyền 1 bis 4	Khi Cong / Atem- und Energieformen
<b>Mit Waffen</b>	
Song Dao pháp	Doppelmesserform
Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm pháp	Schwertform
Mộc Bản pháp	Kurzstockform
Tứ Tượng Côn pháp	Langstockform
Thái Cực Đơn Dao pháp	Breitschwert-/Säbelform
Nhật Nguyệt Đại Dao pháp	Hellebarde-Form
Âm Dương Hồ Điệp Phiến pháp	Fächerform
Thương lê pháp	Gewehr-Form

## 6. Das Prüfungsprogramm des Vovinam Việt Võ Đạo

Das Prüfungsprogramm und die dazu gehörende Grundsatzordnung wurden von den Meistern der Dangprüfungskommission beraten und beschlossen. Dabei hat man sich an dem Prüfungsprogramm der World Vovinam Federation (WVF) und der Europäischen VVN VVD Föderation ausgerichtet. Dieses Prüfungsprogramm findet man auf der DVVF-Homepage immer in der aktuellen Form zum Download.

Hier Auszüge aus der Grundsatzordnung für das Prüfungswesen:

### „2. Richtlinien zum Erwerb von Cap- und Dang-Graden im Vovinam VVD

#### 2.1. Prüfungsberechtigung Blaugurtstufe

Die Prüfungen in der Blaugurtstufe bis einschließlich dem 3. Cap Blaugurt werden in den Vereinen durch die jeweiligen Meister / Cheftrainer durchgeführt. Diese haben sich an die DVVF-Prüfungsordnung zu halten.

Es ist dabei sicherzustellen, dass Prüfungen bis zum 3. Cap Blaugurt von einem Trainer mit mindestens 1. Dang mit gültiger Prüferlizenz abgenommen werden.

Mindestvoraussetzung zum Prüfen ist der 1. Dang. Jeder Prüfer muss mindestens einen Prüferlehrgang besucht haben, den der Prüfungsreferent ausrichtet. Mitglieder der Dangprüfungskommission benötigen keinen Prüferlehrgang, sie sind uneingeschränkt zur Prüfung berechtigt.

Es ist möglich, dass mehrere Vereine Blaugurtprüfungen gemeinsam abhalten. Bei Blaugurtprüfungen dürfen auch Gastprüfer (ab dem 1. Dang aufwärts) prüfen, wenn der zuständige Meister / Cheftrainer des Vereins damit einverstanden ist. (...)

### **2.3. Voraussetzung zur Teilnahme an Prüfungen**

An Cap- und Dang-Prüfungen im Bereich des DVVF können nur Prüflinge teilnehmen, die einen gültigen DVVF-Mitgliedsausweis vorlegen und die die von der Prüfungsordnung verlangten Voraussetzungen erfüllen (Vorbereitungszeit, Mindestalter).

Bei der Prüfung muss der gültige DVVF-Ausweis vorgelegt werden. Liegt der Ausweis nicht vor, kann der Prüfling an der Prüfung nicht teilnehmen. Hat der Prüfling im DVVF noch keine Prüfung abgelegt, muss ihm zuvor vom Verein ein Ausweis ausgestellt werden.

In Ausnahmefällen können zur Prüfung auch Môn Sinh zugelassen werden, die nicht dem DVVF angehören. Dazu muss ein entsprechender schriftlicher Antrag an den Lehr- und Prüfungsreferenten gestellt werden und ist von diesem schriftlich zu genehmigen. Der Prüfling muss dazu das schriftliche Einverständnis seines Meisters vorlegen. Über die Zulassung von verbandsfremden Prüflingen zur Dangprüfung entscheidet die Dang-Prüfungskommission per Abstimmung.

### **2.4. Blaugurtprüfungen**

Generell gilt: Es kann an einem Tag nur die Prüfung für einen Gürtelgrad abgelegt werden.

Das Überspringen von Gürtelstufen ist nicht zulässig.

#### **Kinderstufe**

Für Kinder bis 9 Jahre werden im DVVF gesonderte Kindergürtel eingeführt, vom 1.-6. Cap. Diese sind hellblau mit dunkelblauen Streifen für die erreichten Grade.

Die Vorbereitungszeit der Kindergürtel beträgt jeweils 6 Monate.

Der Meister / Trainer entscheidet jeweils nach Können und Entwicklungsstand des Kindes, wann er ein Kind zur ersten Blaugurtprüfung zulässt (hier gilt das Mindestalter von 9 Jahren).

#### **Blaugurtstufe**

Die Vorbereitungszeit beträgt für eine Prüfung in der Blaugurtstufe beträgt:

Zum Blaugurt (Nhập Môn) mindestens 6 Monate

Zum 1. Cap (Lam Đai II) mindestens 1 Jahr

Zum 2. Cap (Lam Đai II) mindestens 1 Jahr

Zum 3. Cap (Lam Đai III) mindestens 1 Jahr

Zum Gelbgurt (Hoàng Đai) mindestens 1 Jahr

Das Mindestalter beträgt für den Blaugurt vollendetes 9. Lebensjahr

1. Cap Blaugurt im 10. Lebensjahr (Jahrgang)\*
2. Cap Blaugurt im 11. Lebensjahr (Jahrgang)\*
3. Cap Blaugurt im 12. Lebensjahr (Jahrgang)\*

\*Jahrgang bedeutet, dass die Prüfung in dem Jahr abgelegt werden kann, in dem das entsprechende Lebensjahr vollendet wird

Wird das Mindestalter nicht eingehalten, wird der Gürtelgrad nicht anerkannt, die Prüfung muss wiederholt werden.

Die Vorbereitungszeit zum Gelbgurt (Hoàng Đai) beträgt mindestens 1 Jahr. Das Mindestalter zum Gelbgurt ist das vollendete 14. Lebensjahr. Der Gelbgurt wird nur bei zentralen Dang-Prüfungen abgenommen. Siehe Punkt 2.5.

## **2.5. Dangprüfungen**

Zu Dangprüfungen (1. Dang) werden nur Prüflinge zugelassen, die im Besitz des Gelbgurts sind und das 16. Lebensjahr vollendet haben. Die Môn Sinh müssen bis zur Prüfung zum 1. Dang mindestens 6 Jahre aktiv Vovinam VVD trainiert haben und zuvor einen Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung besuchen.

Die Anmeldung zu den Dangprüfungen erfolgt mittels schriftlichen Antrags beim Lehr- und Prüfungsreferenten. Bei der Anmeldung zur Prüfung zu den nächsthöheren Danggraden sind folgende Vorbereitungszeiten einzuhalten:

Normale Vorbereitungszeit zum:

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. Dang | 2 Jahre |
| 2. Dang | 2 Jahre |
| 3. Dang | 3 Jahre |
| 4. Dang | 4 Jahre |
| 5. Dang | 5 Jahre |
| 6. Dang | 6 Jahre |

(Es ist bei der Vorbereitungszeit eine Toleranz von 6 Monaten zulässig.)

### **2.5.1. Verkürzung der Vorbereitungszeit**

Die Vorbereitungszeit zur Dangprüfung kann insgesamt nur 1 x um 1 Jahr verkürzt werden, der der Prüfling erfolgreich die Ausbildung zum Trainer C oder Übungsleiter C abgeschlossen hat. Dies ist schriftlich nachzuweisen.

## **2.6. Organisation und Durchführung von Prüfungen**

Blaugurtprüfungen werden von den Vereinen angeboten, organisiert und durchgeführt.

Dangprüfungen bis einschließlich 6. Dang werden vom DVVF zentral angeboten, organisiert und durchgeführt. Dangprüfungen können öffentlich durchgeführt werden, dürfen aber durch Zuschauer nicht gestört werden. Zuschauer, die sich störend verhalten, sind aus dem Raum zu verweisen.

Bei den Prüfungen sind technische Fertigkeiten und theoretische Kenntnisse nachzuweisen, die in der Prüfungsordnung des DVVF festgelegt sind. Der Prüfling muss auch seine Leistung / Eignung als Partner für andere nachweisen.

Ein Prüfer bzw. eine Prüfungskommission darf an einem Tag bei Blaugurt-Prüfungen nicht mehr als 20 Teilnehmer prüfen. Die Anzahl der Prüflinge bei Dangprüfungen setzt der Lehr- und Prüfungsreferent fest.

Prüfungsfächer sind bestanden, wenn die Leistungen in allen Prüfungsfächern ausreichend sind.

In Zweifelsfällen entscheidet der eingesetzte Hauptprüfer bzw. die Mehrheit (bei 3 Prüfern während einer Gelbgurt/Dangprüfung).

Nicht ausreichende Prüfungsleistungen (bei Blaugurtprüfungen) in höchstens einem Prüfungsfach können durch gute/sehr gute Leistungen in mindestens zwei anderen Prüfungsfächern ausgeglichen werden.

Bei Dangprüfungen müssen alle Prüfungsfächer mind. mit ausreichend (6) bewertet sein, um die Prüfung zu bestehen. Ein Ausgleichen ist hier nicht möglich.

Prüfungen der Blaugurtstufe können frühestens nach 4 Wochen, Dangprüfungen frühestens nach 3 Monaten wiederholt werden.

Für Dangprüfungen gilt: Der Partner ist vom Prüfling frei wählbar. Der Prüfer ist berechtigt, den Partner des Prüflings zu bestimmen, falls der Prüfungsteil wiederholt werden muss. (...)

In jeder Prüfung können alle bisher gelernten Techniken abgeprüft werden.

In der Blaugurtstufe wird besonderes Augenmerk auf die Grundtechnik gelegt.

(Handtechniken, Fußtechniken, Rollen und Fallen, Stellungen und Stände, Ellenbogentechniken.)

In der Gelbgurtstufe wird eine präzise und kraftvolle Grundtechnik verlangt und stichprobenartig geprüft. (Bewegungsvorbild als Trainer)

Zusätzlich wird die körperliche Fitness geprüft. Für Kinder unter 14 Jahre gibt es keine Fitnessprüfung.

Für ältere Võ Sinh (ab 35 Jahre) können Teile der Fitnessprüfung (z.B. Kniebeuge, Überschläge, Don Chan) erlassen werden, dies ist dann durch andere Prüfungselemente, z.B. Nhu Khí Công Quyền oder Liên Hoàn Đối Luyện zu ersetzen.

Zunehmend sollten die Võ Sinh die vietnamesischen Begriffe kennen und verwenden, deshalb ist es sinnvoll, dass die Trainer diese im Training immer verwenden.

## **7. Trainingshilfen**

### **7.1 Die Schulordnung**

Das Training einer Kampfkunst verlangt Disziplin, Selbstbeherrschung und gegenseitige Rücksichtnahme. Störungen und Ablenkung vom Training sind möglichst zu vermeiden. Deshalb gilt für die Vovinam VVD-Schulen eine Schulordnung:

Ein Vovinam-Schüler muss auf die folgenden Vorschriften achten:

1. Regelmäßig und pünktlich zum Unterricht kommen. Bei Abwesenheit den Meister/Trainer rechtzeitig informieren.
2. Beim Tragen des „Võ Phuc“, dem Vovinam-Anzug, nicht essen und trinken. Die Matten sind nur barfuß zu betreten. Keine Glasflaschen im Trainingsbereich (Verletzungsgefahr).
3. Disziplin und Selbstdisziplin einhalten, den Anweisungen und Erklärungen des Trainers aufmerksam folgen.
4. Während des Trainings hart trainieren und sich freundlich und hilfsbereit den Mitschülern gegenüber verhalten. Ein Verlassen des Trainings ist nur mit Genehmigung des Trainers erlaubt.
5. Beim Betreten und Verlassen der Trainingsräume ggf. das Bild des Gründermeisters Nguyễn Lộc begrüßen und alle Meister und Trainer.
6. Vovinam Việt Võ Đạo dient nur der Selbstverteidigung. Eine Beteiligung an Wettkämpfen bzw. Vorführungen ist nur mit Genehmigung des Meisters erlaubt.
7. Die Techniken des Vovinam Việt Võ Đạo nicht außerhalb der Schule zeigen oder lehren, es sei denn, man hat die ausdrückliche Genehmigung seines Meisters.
8. Kein Mitglied des Vovinam Việt Võ Đạo darf gegen die Interessen der Schule handeln und das Ansehen des Vovinam Việt Võ Đạo beschädigen!

#### **4 Theorie-Fragen in der "Tu-Ve" Gürtelstufe (Hellblau)**

Die zehn Prinzipien des Vovinam Việt Võ Đạo

(Die Grundregeln des VVN VVD, die jeder im Herzen tragen soll)

1. Erreichen der höchstmöglichen Stufe der Kunst der Selbstverteidigung, um seinem Volk und der Menschheit zu dienen.
2. Bemühen um die Pflege, Verbreitung und Weiterentwicklung des Vovinam Việt Võ Đạo. Die Tradition bewahren und an die folgenden Generationen weitergeben.
3. Einigkeit und Zusammenhalt in der Gemeinschaft, Respekt vor den höher Graduierten und gute Kameradschaft unter den Mitgliedern des Vovinam Việt Võ Đạo. Ziel ist die Gemeinsamkeit von Herz und Geist.
4. Strenges Einhalten der inneren Regeln und Disziplin. Ein jeder ist verantwortlich für den guten Ruf und die Ehre des Vovinam Việt Võ Đạo.
5. Respekt und Toleranz gegenüber den Stilen anderer Kampfkünste. Keine Anwendung der Kampfkunst außer im Falle der Selbstverteidigung.
6. Fleißig trainieren, um die Kampfkunst zu beherrschen und ihre Philosophie zu verstehen, ständig weiter lernen.
7. Rechtschaffenheit, Einfachheit und Redlichkeit des Gemütes anstreben. Verinnerlichen von Fairness und Gerechtigkeit.

8. Stärken und Kultivieren des Geistes und des guten Willens. Hindernisse überwinden, um sich zu verbessern. Stark sein für ein sinnvolles und nützliches Leben.
9. Probleme klug lösen, entwickeln von Ausdauer und Zielstrebigkeit, unermüdlich sich Bemühen. Mit Kraft die Philosophie des Vovinam Việt Võ Đạo anwenden.
10. Vervollkommen der Persönlichkeit durch Selbstkritik und Demut. Ausbilden von Willen, Selbstvertrauen und Mut, aber auch von Gerechtigkeit, Bescheidenheit und Toleranz.

## **Fragen und Antworten**

### ***Frage 1: Was bedeutet der Name Vovinam und welchen Zweck hat er?***

Antwort:

- a) Vovinam ist die Abkürzung von „VO“ „VIET NAM“ und bedeutet übersetzt Kampfkunst aus Vietnam.
- b) Vovinam ist eine Zusammenfassung des Begriffs „**Võ Việt Nam**“:
  - **Võ**: Kampfkunst
  - **Vinam** ist die Verkürzung von Việt Nam

### ***Frage 2: Warum nennt man Vovinam auch "Viet Võ Đạo"?***

Antwort: Vovinam besteht aus zwei Teilen:

- "Viet Võ Thuật" bedeutet die Technik der vietnamesischen Kampfkunst.
- "Viet Võ Đạo" bedeutet die Philosophie der vietnamesischen Kampfkunst.

Daher ist Vovinam die Wurzel/der Stamm der Kampfkunst und Viet Võ Đạo die Frucht des Vovinams, also das Resultat nach jahrelanger Entwicklung. Beide Namen „Vovinam“ bzw. „Viet Võ Đạo“ sind richtige Bezeichnungen. Der korrekte und vollständigste Name ist immer noch „Vovinam – Viet Võ Đạo“.

### ***Frage 3: Welche Bedeutung hat der Gruß "Nghiêm Lễ"?***

Antwort: Der Gruß symbolisiert „Starke Hand mit gütigem Herz“ und stellt die Harmonie von Hart und weich, Tapferkeit und Menschlichkeit dar.

Der Vovinam Schüler darf die Techniken der Kampfkunst nur für einen guten Zweck und Verteidigung anwenden, den Gegner zur Vernunft bringen und nicht rücksichtslos und unverantwortlich handeln.

### ***Frage 4: Auf welche Ordnungsvorschriften muss der Vovinam Schüler achten?***

Antwort: Ein Vovinam Schüler muss auf die folgenden drei Grundregeln achten:

1. Regelmäßig und pünktlich zum Training kommen. Bei Verspätung die Begründung sagen. Bei Abwesenheit den Meister/Trainer rechtzeitig Bescheid sagen.

2. Während des Trainings aufmerksam und hart trainieren, sich höflich und hilfreich den Mitschülern gegenüber verhalten.
3. Beim Betreten und Verlassen der Trainingsräume ggf. das Bild des Gründermeisters begrüßen und alle Meister, Trainer und Mitschüler des höheren Caps.

### **13 THEORIE-FRAGEN IN DER "LAM ĐAI" GÜRTELSTUFE**

***Frage 1: Mit welchem Ziel beginnt man normalerweise eine Kampfkunst zu erlernen?***

Welche Ziele hat der Vovinam-Schüler dabei?

Antwort: Im Allgemeinen erlernt man eine Kampfkunst in erster Linie, um sich verteidigen zu können, später um auch den tieferen Sinn zu verstehen und die Kampfkunst richtig zu beherrschen.

Der Vovinam Schüler übt die Kampfkunst um:

- a. einen gesunden Körper
- b. einen klaren Geist
- c. ein gütiges Herz zu bekommen
- d. fürs Lernen, Arbeiten, sich und andere zu verteidigen, Einsetzen für Gerechtigkeit und nützlich sein in der Gesellschaft.

***Frage 2: Zu welchem Zweck darf Vovinam angewendet werden?***

Antwort:

- a. Zur Selbstverteidigung
- b. Zur Unterstützung der Gerechtigkeit
- c. Nicht sinnlos in einen Kampf oder Streit verwickeln lassen
- d. Nicht in einem Kampfring bei Schaukämpfen steigen, nicht für Geld kämpfen

***Frage 3: Wann darf der Vovinam Schüler seine Kampfkunst anwenden?***

Antwort:

- a. Um sich und seine Ehre zu verteidigen
- b. Wenn sein Leben bedroht wird
- c. Um Schwächere gegen Ungerechtigkeiten zu schützen

***Frage 4: Was ist der Unterschied zwischen Vo-Sinh und Mon-Sinh?***

Antwort: „Vo-Sinh“ bedeutet Vovinam-Schüleranwärter. Die Prüfung der Einführungsstufe „Tu Ve Nhap Mon“ wurde noch nicht bestanden.

„Mon-Sinh“ bedeutet Vovinam-Schüler (unabhängig davon welchen Gurt er/sie trägt). Die Prüfung der Einführungsstufe „Tu Ve Nhap Mon“ wurde bestanden und er als Mitglied es VVN VVD aufgenommen.



**Frage 5: Wie ist das Verhalten der Vovinam-Schüler untereinander?**

Antwort: Das Verhältnis der Vovinam-Schüler ist wie in einer großen Familie, die Schüler leben in Freundschaft, helfen und respektieren sich gegenseitig. Dies bildet die Ordnung der Schule und dient dem Schüler als Basis, ein sinnvolles, harmonisches und nützliches Leben mit anderen Menschen zu führen.

**Frage 6: Wie viele Gürtelfarben gibt es bei Vovinam?**

Antwort: Es gibt die vier Gürtelfarben blau, gelb, rot und weiß.

**Frage 7: Wie ist die Graduierung des Vovinam - Viet Vo Dao aufgebaut? Wie lange ist die Trainingszeit bis zur Prüfung der einzelnen Stufen?**

Antwort: Der hellblaue Gürtel, den der Anfänger während der Einführungsstufe zur Selbstverteidigung (Tu Ve Nhap Mon) trägt, ist noch nicht als Grad zu bezeichnen.

Die Graduierung des Vovinam ist in 4 Dang aufgeteilt:

<b>Gradierung</b>	<b>Gürtel</b>	<b>Farbe</b>
Sơ đẳng	Lam Đai	Dunkelblau
Trung đẳng	Chuẩn Hoàng Đai Hoàng Đai	Gelb mit blauer Umrandung Gelb
Cao đẳng	Chuẩn Hồng Đai Hồng Đai	Rot mit gelber Umrandung Rot
Thượng đẳng	Bạch Đai	Weiß verziert mit den Farben blau, schwarz, gelb und rot

Sơ đẳng ist in 3 Cấp unterteilt:

Sơ đẳng (Blaugurt) Cấp 1, Cấp 2, Cấp 3 (jeweils ein gelber Streifen). Die Trainingszeit beträgt für jeden Cấp 6 - 12 Monate.

Trung đẳng ist in 3 Cấp unterteilt:

Trung đẳng (Gelbgurt) Cấp 1, Cấp 2, Cấp 3 (jeweils ein roter Streifen). Die Trainingszeit beträgt für jeden Cấp 1 - 3 Jahre.

Cao đẳng ist in 6 Cấp unterteilt:

Cao đẳng (Rotgurt) Cấp 1 bis Cấp 6 (jeweils ein weißer Streifen). Die Trainingszeit beträgt für jeden Cấp 3 - 5 Jahre. Um Cao đẳng zu erreichen muss der Vovinam-Schüler neben der Gürtelprüfung eine schriftliche Theoriearbeit vorlegen, die von den Prüfern anerkannt werden muss.

**Thượng đẳng**

Thượng đẳng (Weißgurt mit einem blauen, schwarzen, gelben und rotem Streifen entlang des Gürtels). Diesen Gürtel trägt nur der Lehrmeister des Vovinam – Viet Vo Dao. Er wird „Võ Sư Chánh Chưởng Môn“ genannt. Der letzte Lehrmeister, der diesen Gürtel trug, war Großmeister Lê Sáng (120 – 2010). Seit seinem Tod hat das Meisterkomitee Chưởng Quản Môn Phai seine Aufgaben übernommen.

(Zeitweise hat man in der Gürtelstufe Hoàng Đai anstelle des gelben Gürtels die Farbe schwarz getragen. Die World Vovinam Federation hat aber 2012 entschieden, dass nur noch gelbe Gürtel getragen werden sollen. Um sich anderen Kampfkünsten anpassen zu können, dürfen, sofern die Notwendigkeit besteht, anstelle von gelben Gürteln schwarze Gürtel getragen werden.)

***Frage 8: Wie ist der Name des Gründermeisters? Wann und wo wurde er geboren? Wann ist er gestorben und wo wurde er beerdigt?***

Antwort: Der Gründermeister ist Großmeister „Nguyễn Lộc“. Er wurde am 24. Mai 1912 geboren in Huu Bang, Landkreis Thạch Thất, Provinz Sơn Tây (heute Vorort von Hanoi) und ist am 4. April 1960 in Saigon gestorben. Seine Überreste wird heute in der Vovinam Zentrale in Su Van Hanh 31, Bezirk 10, Saigon, Vietnam aufbewahrt.

***Frage 9: Wann beendete Gründermeister Nguyễn Lộc seine Entwicklung von Vovinam und in welchem Jahr fand die erste Vovinam Vorführung statt?***

Antwort: Der Gründermeister beendete 1938 seine Forschung, Entwicklung und Gründung von Vovinam.

Die erste Vovinam Vorführung fand im Herbst 1939 in dem Großen Theater von Hanoi statt.

***Frage 10: Wann und wo wurde die erste öffentliche Vovinam-Klasse eröffnet?***

Antwort: Die erste öffentliche Vovinam Klasse wurde im Frühjahr 1940 an der Pädagogische Hochschule „Sư Phạm“ (École Normal), Cua Bac Straße, Hanoi eröffnet.

***Frage 11: Wer ist der heutige Lehrmeister von Vovinam - Viet Vo Dao?***

Antwort: Der letzte Lehrmeister (Chuong Môn) war Großmeister Lê Sáng. Er wurde im Herbst 1920 in Hanoi geboren und starb 17.09.2010 in Saigon. Seitdem leitet ein Meisterkomitee das Vovinam Viet Vo Dao. Technischer Direktor ist Großmeister Nguyen Van Chieu (9. Dang).

***Frage 12: Wie ist die Entwicklung der Kampfkunst Vovinam - Viet Vo Dao heute?***

Antwort: Heute ist die Entwicklung und Verbreitung von Vovinam - Viet Vo Dao stark innerhalb Vietnam und ist bereits in vielen Ländern in der Welt vertreten (in etwa 40 Ländern). Die World Vovinam Federation bemüht sich um die Entwicklung von Vovinam VVD in allen Kontinenten.

**Frage 13: Wie ist die Organisation des VVN VVD heute**

Viele Vereine und Schulen eines Landes haben sich zu Landesverbänden zusammengeschlossen. Die Landesverbände haben sich zu Organisationen von Kontinenten vereint. Diese zusammen bilden die Vovinam World Federation.

**11 PHILOSOPHIE-FRAGEN DER "LAM ĐAI 1. CAP"-STUFE  
(PRÜFUNG ZUM LAM ĐAI 2. CAP)**

**Frage 1: Was bedeuten die Gürtelfarben von Vovinam Viet Vo Dao?**

Antwort:

a. Blau: Die Farbe der Hoffnung und des Meeres

Am Anfang lernt der Vovinam Schüler die Kampfkunst in der Hoffnung, sie nach und nach richtig zu beherrschen. Lernen der Kampfkunst und der Philosophie des Viet Vo Dao.

b. Gelb: Die Hautfarbe der Asiaten (sie steht in diesem Fall symbolisch für die Hautfarbe der Menschen und für die Farbe der Erde)

Die Kampfkunst, Kampfmoral und Vovinam-Lebensphilosophie dringen durch die Haut in den Körper des Vovinam Schülers ein. Verinnerlichen der Philosophie und Kampfkunst

c. Rot: Die Farbe des Blutes und des Feuers

Vovinam und Viet Vo Dao (Kampfkunst / Kampfmoral und Lebensphilosophie fließen durch den ganzen Körper, sind in das Blut des Võ Sinh übergegangen.

d. Weiß: Die Farbe der Knochen und der Unendlichkeit

Die Kampfkunst, der Kampfgeist und die Philosophie dringen in die Knochen ein. Der Vovinam Schüler erreicht nun die absolute Beherrschung und höchste Stufe des Vovinam – Viet Vo Dao.

**Frage 2: Erkläre die Form und Bedeutung des Vovinam-Emblems und der Vovinam-Fahne.**

Antwort:

1. Farben: Das Vovinam-Logo und die Vovinam Fahne bestehen aus 4 Farben

- Blau: symbolisiert das „Am“ (Yin / das weibliche) Element und repräsentiert das Meer und die Hoffnung
- Rot: symbolisiert das „Duong“ (Yang, das männliche) Element und repräsentiert das Feuer und den eisernen Willen
- Gelb: repräsentiert die Hautfarbe des Menschen, Ruhm und Herrlichkeit
- Weiß: repräsentiert die Reinheit und die Weisheit

2. Form:

· Emblem: gelber Hintergrund, die obere Hälfte ist rechteckig, die untere Hälfte ist rund; zusammen repräsentieren sie die Am-Duong-Philosophie des Vovinam – Viet Vo Dao.

· Emblem und Fahne: der kleine rot-blauer Kreis (rot rechts, blau links)

repräsentiert das Am und Duong. Die weiße „S“ Linie in der Mitte des Kreises steht für die Verbindung von Am und Duong. So entsteht der Kreislauf des Lebens. Der äußere weiße Kreis symbolisiert das „Đạo“ (der Weg).

In der Mitte der beiden Pole steht die Landkarte von Vietnam (gelb), dem Ursprungsland des Vovinam Việt Võ Đạo.

3. Fahne: gelber Hintergrund, die Breite entspricht 3/5 der Länge und der Kreis in der Mitte entspricht 1/3 der Breite.

### 1. Prinzip

#### ***Frage 3: Erläutere das erste Prinzip.***

Antwort: Das erste Prinzip beschreibt, wie und warum wir VVN trainieren. Der VVN-Schüler verbessert seine Technik soweit es ihm möglich ist, er strebt nach einer humanitären Haltung, um seinen Mitmenschen zu helfen und der Menschheit zu dienen.

#### ***Warum sollen wir nicht danach streben, die absolute Stufe der Technik zu erreichen statt der uns höchstmöglichen?***

Antwort: Diese Zielsetzung ist unrealistisch. Der VVN-Schüler soll sich Ziele setzen, die er selbst erreichen kann. Aber soll nie aufhören, sich zu verbessern.

### 2. Prinzip

#### ***Frage 4: Erläutere das zweite Prinzip.***

Antwort: Das zweite Prinzip beschreibt die Verpflichtung eines VVN-Schülers gegenüber VVN VVD und der Menschheit. Diese Verpflichtung besteht aus der Pflege und Weiterentwicklung von VVN-VVD zum Aufbau der nächsten VVN-Generation.

#### ***Frage 5: Was soll ein Schüler tun, um die Lehre von VVN zu verbreiten?***

Antwort: Der VVN Schüler soll:

- a) hart trainieren, um Trainer oder Meister zu werden, um somit die Kampfkunst und Philosophie des VVN-VVD weiter zu geben.
- b) die VVN-VVD-Philosophie für das tägliche Leben verinnerlichen, d.h. er soll zu einem harmonischen Familienleben beitragen, echte Freundschaften erhalten, einen guten Beitrag zur Gesellschaft leisten.

Warum gehört es zu den Pflichten eines VVN-Schülers gegenüber der Gesellschaft, zu der Formung der nächsten VVN-Generation beizutragen?

Antwort: Mit der Formung der nächsten Generation stärkt der VVN-Schüler die Jugend der Gesellschaft. Er sorgt dafür, dass das Wissen und die Technik unserer Kampfkunst sowie deren Traditionen weitergegeben werden und so erhalten bleiben.

### 3. Prinzip

**Frage 6: Erläutere das dritte Prinzip.**

Antwort: Das dritte Prinzip beschreibt den Zusammenhalt innerhalb VVN-VVDs. Dazu zählen Einigkeit, Respekt gegenüber Höherrangigen und aufrichtige Freundschaft unter den Mitschülern.

**Frage 7: Warum ist Einigkeit das Wichtigste in einer Gemeinschaft?**

Antwort: Einigkeit ist wichtig, da sonst die Gemeinschaft auseinander bricht. Zusammenhalt ist die Basis, auf eine Gruppe wachsen kann.

**Was muss der VVN-Schüler tun, um Einigkeit in der Gemeinschaft aufzubauen?**

Antwort: Der Schüler muss seine persönlichen Vorurteile beiseitelegen; falschen Stolz unterbinden; Äußerungen zurückhalten, die die Einigkeit der Gemeinschaft nicht fördern; Unstimmigkeiten und Missverständnisse ansprechen, um sie zu lösen.

4. Prinzip

**Frage 8: Erläutere das vierte Prinzip.**

Antwort: Das vierte Prinzip beschreibt die strenge disziplinierte Einhaltung der VVN-VVD Regeln und die Verantwortung, den guten Ruf des VVN- VVD zu erhalten.

**Frage 9: Erläutere den Umgang mit den VVN-VVD-Regeln.**

Antwort: Die VVN-VVD-Regeln müssen wir respektieren, ausführen und nach ihnen leben. Der VVN-Schüler muss selbstbewusst die Regeln befolgen und sie anderen diszipliniert vorleben. Der Meister bzw. Trainer muss Vorbild für die Schüler sein. Bei Verstoß gegen diese Regeln muss der VVN-Schüler mit entsprechenden Konsequenzen oder gar dem Ausschluss aus der VVN-VVD-Gemeinschaft rechnen.

**Was ist die Ehre eines Kampfkünstlers?**

Antwort: Die Ehre eines Kampfkünstlers besteht darin, gerecht und Recht schaffend zu handeln sowie den Unterdrückten und Schwachen zu helfen. Nach dieser Ehre zu leben hilft, falschen Stolz zu überwinden und sich auf dem Weg der Kampfkunst weiter zu entwickeln.

5. Prinzip

**Frage 10: Erläutere das fünfte Prinzip.**

Antwort: Das fünfte Prinzip beschreibt die Einstellung zu anderen Kampfkünsten und die Anwendung des VVN-VVD.

Zur Kampfkunst gehört Bescheidenheit und damit auch Respekt gegenüber anderen Kampfkünsten.

**Wie hat sich ein VVN-Schüler zu verhalten, wenn ein Mitglied einer anderen Kampfkunst sich unangemessen verhält?**

Antwort: Wenn der VVN-Schüler gezwungen ist, ein Mitglied einer anderen Kampfkunst zu Recht zu weisen, so handelt es sich hierbei um die Zurechtweisung der einzelnen Person, nicht aber der Kampfkunst.

## 14 PHILOSOPHIE-FRAGEN DER "LAM ĐAI 2. CAP"-STUFE

### (PRÜFUNG ZUM LAM DAI 3. CAP)

#### 6. Prinzip

##### **Frage 1: Erläutere das sechste Prinzip.**

Antwort: Das sechste Prinzip beschreibt, dass der Schüler fleißig dafür lernt sich in allen Bereichen (Kampfkunst, Philosophie, Bildung, Beruf) weiter zu entwickeln. Stark sein für ein sinnvolles Leben.

##### **Frage 2: Was bedeutet „fleißig lernen“?**

Antwort: 1. In allen Bereichen zu lernen: Kampfkunst, Philosophie, Bildung, Beruf, Kultur, etc.

2. Viel fragen. Keine Scheu zu haben nachzufragen, wenn man etwas nicht verstanden hat

3. Richtig überlegen. Sorgfältig und differenziert über das Erlernte nachzudenken

4. Logisch argumentieren (vergleichen, analysieren, Vor- und Nachteile abwägen)

5. sich immer bemühen und mehr tun als andere

##### **Frage 3: Was muss der Vovinam-Schüler tun, um einen klaren Verstand zu erlangen?**

Antwort: 1. Gesund leben: ein gesunder Körper fördert einen gesunden Verstand

2. Moralisch und beherrscht leben: immer vergeben, großzügig und verständnisvoll gegenüber anderen sein

3. Aufrichtig, entschlossen, ehrlich und gerecht sein

4. Gelassen und friedliebend sein: Konfliktsituationen vermeiden

5. Aufmerksam sein, um unerwarteten Situationen flexibel begegnen zu können

#### 7. Prinzip

##### **Frage 4: Erläutere das 7. Prinzip**

Rechtschaffenheit, Einfachheit und Redlichkeit des Gemütes anstreben. Verinnerlichen von Fairness und Gerechtigkeit.

##### **Frage 5: Was versteht man unter einem einfachen Leben eines Vietvodaos-Schülers**

Einfaches Leben ist ein Leben ohne Verlangen, zufrieden mit dem, was man hat und überwinden von Wünschen.

#### 8. Prinzip

##### **Frage 6: Erläutere das 8. Prinzip**

Stärken und Kultivieren des Geistes und des guten Willens. Hindernisse überwinden, um sich zu verbessern. Stark sein für ein sinnvolles und nützliches Leben.

**Frage 7: Was muss der Vovinam-Schüler tun, um sein Ziel zu erreichen**

Antwort: Bei Problemen erst gründlich die Situation studieren und überlegen, bevor man entscheidet.

Wenn möglich, soll man beständig solange sich bemühen, bis man das Ziel erreicht hat, nicht vorher aufgeben.

9. Prinzip

**Frage 8: Erläutere das 9. Prinzip**

Probleme klug lösen, entwickeln von Ausdauer und Zielstrebigkeit, unermüdlich sich Bemühen. Mit Kraft die Philosophie des Vovinam Việt Võ Đạo anwenden.

**Frage 9: Warum muss ein Vovinam-Schüler klug und klar entscheiden**

Antwort: Ein VVN-Schüler braucht klare Entscheidungen, um Recht und Unrecht zu erkennen. Er muss die Probleme und Schwierigkeiten verstehen, damit er den richtigen Weg zur Lösung finden kann.

**Frage 10: Was versteht man unter Ausdauer und Zielstrebigkeit**

Dauerhafte Auseinandersetzung

- Starke Seele und starker Wille
- Nicht traurig sein, wenn etwas misslingt
- Nicht Nachgeben vor starken Hindernissen
- Nicht Beugen vor großen Problemen
- Mit Ausdauer und Klugheit Probleme lösen

**Frage 11: Was heißt es, selbstbewusst zu handeln?**

- Man muss wissen, was man tut und selbst intelligent entscheiden
- gute und immer wieder neue Ideen entwickeln
- Zielstrebig handeln
- Selbst aktiv handeln und als Beispiel voran gehen

10. Prinzip

**Frage 12: Erläutere das 10. Prinzip**

Vervollkommen der Persönlichkeit durch Selbstkritik und Demut. Ausbilden von Willen, Selbstvertrauen und Mut, aber auch von Gerechtigkeit, Bescheidenheit und Toleranz.

Sich immer selbst korrigieren, um sich weiter zu entwickeln. Anderen Menschen gegenüber gerecht und tolerant sein.

**Frage 13: Wie ist es, sich selbstbewusst, selbstbeherrscht, rücksichtsvoll und tolerant immer weiter zu verbessern**

- Selbstbewusstsein: Moral, Bescheidenheit und Tugend entwickeln, nicht überheblich sein

- Selbstbeherrschung: sich überwinden und kontrollieren, lernen, im richtigen Moment das Richtige zu tun
- Rücksicht nehmen: andere ehren und Rücksicht nehmen auf ältere Menschen
- Offenes Herz: großzügig und freundschaftlich mit jüngeren Menschen umgehen

#### **Frage 14: Wie sieht ein Vovinam-Schüler die Vergangenheit**

Die Vovinam-Schüler sehen auf die guten und schlechten Seiten der Vergangenheit, um Erfahrungen zu sammeln und zu lernen, und für die Zukunft Fehlern zu vermeiden.

#### **Was bedeutet „Đạo“? Warum muss der Vovinam-Schüler seinen Charakter ständig weiterentwickeln?**

Antwort: „Đạo“ ist der Weg des Vovinam. Er beschreibt das Verhalten des Vovinam-Schülers gegenüber Gegensätzen (die ausgewogene Mischung von hart und weich, hell und dunkel, beweglich und starr usw.).

Der Vovinam-Schüler muss seinen Charakter ständig weiterentwickeln, weil er die Grundlage eines guten Verhaltens ist. Der gute Charakter ist notwendig für die Ausbildung von Körper und Verstand in der Kampfkunst.

*(Die Theoriefragen basieren auf dem Buch „Ky thuật Vovinam Việt Võ Đạo“ Cap 1 - Ausarbeitungen von Mst. Kevin Trung Nghia / Dominik Skierecki sowie Übersetzung von Mst. Pham Thanh Nam)*

### **8. Leitlinien im Unterrichten von Vật/ Khóa gỡ (Ringern/Befreiungstechniken)**

Neben der richtigen Form, Durchführung und Anwendung von Ringkampf-/Befreiungstechniken sind das technische Niveau und der authentische Kampf hervorzuheben!

#### **Allgemeine Prinzipien:**

- Ring- und Befreiungstechniken gehören zu der Kategorie an Techniken, die in **geringer Entfernung** („*short distance*“) durchgeführt werden (im Vergleich: Der Freikampf gehört zur Kategorie mittlere Entfernung („*medium distance*“) und die Vorbereitung und Übung dieser Techniken (mit den richtigen Grundsätzen) sollten Bestandteil des Grundlagentrainings jedes Athleten sein, ebenso wie Aufwärmen, Fallen, akrobatische Elemente und Grundtechniken.
- **Der wichtigste Teil (Teil 1)** in der Ausführung der Techniken ist nicht die Umsetzung dieser, sondern eine gute **Vorbereitung** dafür, was diese bedeuten:
- **Ungleichgewichtsprinzip** (Schlüsselfaktor für eine realistische und erfolgreiche Ausführung) – diese Techniken sind gänzlich unrealistisch, ohne den Gegner vorher ins Ungleichgewicht zu bringen, also das Gleichgewicht des Gegners zu brechen.
- Ein gutes **Eintreten in die Technik**, um einen guten Hebel und Kontrolle über den Masseschwerpunkt des Gegners zu erlangen.



- !!!Üblicherweise, wenn eine falsche Technik beobachtet wird, sind diese beiden Prinzipien nicht beachtet worden. Der Gegner ist dann derjenige, der die Technik eigentlich durchführt, in dem er sich fallen bzw. kontrollieren lässt.
- Der **zweite Teil** für eine korrekte Durchführung ist der einfache Prozess der korrekten Kontrolle des Gegners entsprechend der Technik.
- Weil diese Technikkategorie Ringkampf-/Befreiungstechniken sehr schnell den Partner verletzen können, gibt es einen **dritten, sehr wichtigen Teil**: die Kontrolle und Beherrschung des Gegners in der Endphase der Durchführung, bspw. dem Fallen. Wenn der erste Teil berücksichtigt wird, kann der Gegner sich nicht mehr kontrollieren und ist in der Hand des Ausführenden (im Gegensatz zu dem, was derzeit beobachtet wird: Der Gegner ist derjenige, der seine Bewegungen in der Gesamtheit kontrolliert, inkl. dem eigenen Fallen).
- Im Trainingsbetrieb sollte der Teil, bei dem der Gegner Teile der Technik selber kontrolliert (also u.a. auch akrobatische Bewegungen) vollständig ausgelassen werden, im Vergleich zum Wettkampfbetrieb, bei dem trotzdem eine Ausgewogenheit zwischen korrekter, realitätsnaher Durchführung und der akrobatischen Fähigkeit des Gegners vorhanden sein muss (anders ausgedrückt: wieviel Akrobatik ist vertretbar bei realistischer Durchführung).
- Abhängig von der physischen Gegebenheit des Athleten muss die richtige und effiziente **Balance zwischen Kraft – Geschwindigkeit – Beweglichkeit** zu beobachten sein;
- Jede Technikkombination muss **authentisch** ausgeführt werden (logisch, Richtung...), und nicht eine simple Bewegung, ohne zu wissen, welche Idee dahintersteckt.
- Eines der wichtigsten Indikatoren für diese realistische Umsetzung ist die **Blickrichtung**, die stets in Richtung der Aktion/des Gegners gehen muss.
- Die Darstellung muss beim Zuschauer den Eindruck hinterlassen, dass der Athlet sich inmitten eines tatsächlichen Kampfes befindet und keinen artistischen Akt vorführt.
- **Das eigene Gleichgewicht zu halten** (den Körperschwerpunkt kontrollieren für eine gute Positionierung während der Ausführung einer Technik) ist ein ebenso wichtiger Faktor.
- **Das Timing** zwischen den Ausführenden ist ein Schlüsselfaktor!! Dies macht aus, ob ein oder kein realistischer Kampf durch die angewandte Kombination gezeigt wird. Einige Beispiele für unrealistische Situationen:
- Der Block ist bereits VOR oder sehr SPÄT NACH dem Angriff zu sehen.
- Der Block ist zuerst zu sehen und anschließend, wie der Angreifer den Angriff zum Block bewegt.
- Die Endpunktspannung ist bereits an der Stelle, an die der Block erst hinführen soll.

- Die Ausführenden helfen sich gegenseitig mit verschiedenen „Tricks“, sodass es akrobatischer aussieht, ...)
- Ein weiterer Schlüsselfaktor ist die **Authentizität der „Kampf“distanz** – Die Athleten sollen einen angemessenen Abstand haben, um einen echten (!) Angriff zu zeigen, bspw. in dem bei einem Angriff der Block auch berührt wird, sodass das Training für Vat/Khoa Go logisch ist. (nicht in Ordnung ist die aktuell beobachtete Tatsache, dass die Kämpfer ca. 20 cm voneinander entfernt stehen, oder einer der Athleten eine Vat-Technik anwendet, obwohl er zu weit weg steht, um sein Gleichgewicht vorher gestört zu haben, ... )
- **Das sichere Fallen:** Es ist von höchster Wichtigkeit, dass der Fall in sicheren Bedingungen durchgeführt und kontrolliert gefallen wird.

*Meister Michele Garofalo, Mailand 2014*

## 9. Grundsätze beim Training von Freikampf

### 9.1 Allgemeine Kommentare:

- Bei unseren Kämpfen können wir viele Kämpfer sehen, die in den Kampf gehen ohne grundlegende Vorbereitung auf einem Vollkontaktkampf, eine Erscheinung, die man auch als einen Mangel an Verantwortung des Trainers ansehen kann, der seine Athleten nicht ausreichend vorbereitet in einen Vollkontaktkampf schicken, der mit KO enden kann;
- Wir können Kämpfer sehen, die in Vovinam-Techniken ausgebildet sind, aber die grundlegenden Regeln des Vollkontaktkampfes nicht kennen (Von der Guard über Bewegungen und Angriffe / Blöcke), und wir können „importierte“ Kämpfer von anderen Vollkontaktdisziplinen sehen, die den Vollkontakt meistern aber ohne Kenntnis der spezifischen Techniken des Vovinam;
- Deshalb ist es notwendig, dass den Trainern bewusst ist, wie sie ihre Kämpfer auf den Vollkontaktkampf vorbereiten können und Einbeziehung der Eigenarten und spezifischen Techniken des Vovinam. Dies ist ein umfangreiches Feld. Deshalb können hier nur eine Grundlage behandelt werden, z.B. in Bezug auf Verwendung der Handschuhe, Westen und andere Schutzeinrichtungen in unserem Kampfsystem: Wenn Sie die Handschuhe anziehen um an einem Kampf teilzunehmen, dann ist es wichtig sich mental darauf vorzubereiten, dass sie einem Gegner gegenüber stehen, der sie besiegen und KO schlagen will, bei dem das Adrenalin in einer reale Kampfsituation hoch ist. Dies ist eine Erfahrung, die wir in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr oft erleben und kennen.
- Auch die traditionellen Kampfstellungen (Guards), in realen Kampfsituationen mit „offenen Händen“, werden geändert / angepasst an die spezifische Funktionalität und Effizienz des Vollkontaktkampfes in Schutzausrüstung.
- Wenn Sie Handschuhe anziehen, sind die Regeln und Methoden der Ausbildung die gleichen wie im Boxen, Kickboxen, Sanda usw., nur dass jeder Stil bestimmte

Elemente hinzufügt, die den traditionellen und spezifischen Teil ausmachen (z.B. nur Schläge, erlaubter Low Kick, Übergang zum Ringen und Werfen etc ...)

## 9.2 Allgemeine Grundsätze:

Elemente, die im Kampf von Bedeutung sind:

- der Rhythmus (das Tempo) - kann "gleichzeitig "oder" gegensätzlich " mit dem Tempo des Gegners sein
- der Abstand zwischen den beiden Kämpfern Kämpfer auf der Matte;
- "die Absicht des Gegners lesen / erahnen" (z.B.: die Beobachtung der Momente, wenn der Gegner atmet oder wann er angreift oder sich zurückzieht vorausahnen
- Die Technik / die Kampfstrategien müssen so lange trainiert werden, bis sie zur "Automatik" werden, wobei die Bewegungsbahn gesteuert und die Bewegung mit der Atmung koordiniert wird
- Die technisch-taktische Ausbildung: die offensiv oder defensiv sein kann (Beobachtung: eine Kombination ist nie reine Offensive oder reine Defensive, also immer eine Kombination in unterschiedlichen Verhältnissen! - eine Technik, je nachdem, wie sie verwendet wird, kann offensiv oder defensiv sein)
- Die Mehrzahl der Punkte wird in der Offensive erreicht!
- Die Arten der Stellung im Kampf: Kampfstellungen und Kreuzungspositionen (Mit dem Gewicht vorne - offensiv, mit gleichem Gewicht - defensiv/offensiv, mit dem Gewicht hinten - defensiv)
- Die Schläge und die Tritte sollen zunächst an der gleichen Stelle stehend geschult werden
- Man kümmert sich besonders um die spezifische Schulung der Atmung
- Charakteristisch für den Angriff: jeder Angriff bedeutet Initiative (eine physische oder eine mentale); eine zweite Art von Angriff ist Abwehr-Angriff-Kombination, welche sein kann:
  - Block - Konterattacke (dies hängt ab von der Reaktionsgeschwindigkeit, die eine angeborene Qualität in Abhängigkeit vom Knochen-Muskel-System hat, auch wenn es verbessert werden kann bei verschiedenem Level des Trainings)
  - Ausweichen - Konterattacke (das Gleiche)
  - Bewegung - Konterattacke (das Gleiche)
  - Initiative - Gegeninitiative (genau gleichzeitig, nicht in zwei Schritten)
  - Initiative gegen Initiative (schneller und direkter Angriff, ohne zu blocken, genau in dem Moment, wenn der Gegner angreifen will, seine Absicht erkennen)

## GRUNDAUSBILDUNG IM FULL CONTACT

I. Training der Grundhaltung in Vollkontaktkampf (und hier sind einige Beispiele zum Beginnen):

## Die Guard (Schutzhaltung, Wachsamkeit):

- Die Guard ist eine Haltung, die man wie eine ganz natürliche Haltung einnehmen sollte. Sie ermöglicht Angriffe und Blöcke (die klassische Position, beide Arme in Höhe des Gesichts / Kopfes angehoben, Doppeldeckung)
- Die Haltung kann auch eine "kontrollierte Einladung" sein, um einen Angriff zu provozieren (mit einem Arm nach unten, zum Beispiel)  
Die Handhaltung ist abhängig von der Entfernung:
  - Sehr große Entfernung - die Hände können unten sein, ruhen
  - größerer Abstand (Semikontakt) - die Hände können in der Mitte bleiben
  - Mittlere Entfernung (Vollkontakt) - die Hände sind oben

Was sind die Signale von Ängstlichkeit (weil der Körper auf natürliche Weise mit Furcht reagiert) und wie können diese durch die richtige Guard verhindert werden?

- Die Knie zittern - die Knie biegen
- Die Hände - die zitternden Hände anheben
- Das Herz schlägt schnell - der Bauch wird angespannt
- Der Kopf ist hinten - den Hals anspannen und den Kopf nach vorne / unten senken
- Wenn Sie die Guard einnehmen - INSPIRATION eingeben
- Sie behalten diese Haltung die ganze Zeit bei - nur wenn der Schiedsrichter sagt STOP oder
- in einer Pause kann der Athlet sich entspannen.

Nicht der Gefangene der eigenen Guard werden! (mit zunehmender Übung und Praxis kann man beginnen, die Guard zu verlassen und die Hände runterzunehmen, sich mehr bewegen, denn sonst, wenn Sie immer in der Guard in der gleichen Position bleiben, wird es einfach für den Gegner die beiden Hände mit nur einer Hand zu blockieren - Sie müssen das Gleichgewicht und die Bewegungen des Gegners fühlen.)

- Verteidigung gegen Don Chan Tan Con (DCTC):
- Die Knie sind gebogen, niedriger Stand
- wenn er springen will, einen Schritt vorwärts

Wie man die Guard (und der Kampf gegen die Angst) trainiert:

- Der Sportler bewegt sich natürlich (nicht auf der gleichen Linie) vor und zurück (aber achtet auf die Fußsohle - man geht auf dem Ballen des Fußes, nicht auf den Fersen) und auf Befehl STOP wird der Athlet die Guard in 2 festgelegten Schritten einnehmen, Schritte 1-2 (hier können Sie als Trainer schlagen und drücken, um die Schutzhaltung zu testen: Kopf / Hals / Bauch / Position nach vorne; der Kämpfer lernt, den Schlag aktiv zu nehmen und durch Bewegung zu absorbieren)

Die gleiche Übung, aber seitlich bewegen, zur Seite gehen (Achtung: wenn man springt berührt das eine Bein das andere, weil man andernfalls 10. Prinzip

- für einen Moment breitbeinig in der großen Reiterposition steht, das ist nicht gut)
- Die dritte Übung: ein Athlet wird mit den Händen auf der Brust des anderen drücken, der sich in der Guard bewegt - vor und wieder zurück und seitwärts und Ausweichschritt; zunächst nur um die Einnahme der richtigen Guard zu steuern; zweitens, der Partner versucht ihn daran zu hindern, die richtige Guard einzunehmen (Fehler, die man beobachtet: wie die Hände auf die Brust drücken; wie man in den Knien bleibt; wie man den Kopf hinten hält oder zurück legt, wie man eine zu hohe Position einnimmt; man nicht in Front zu ihm bleibt...)

Ein starker und kraftvoller Angriff wird gebrochen mit:

- einem harten Block
- einer gleichzeitigen Gegenattacke

Die Schulung der Schläge und Tritte am Boxsack:

- Achten Sie auf die Atmung: Ausatmen, wenn man schlägt, Einatmen wenn man den Arm zurückzieht
- Wenn Sie schlagen, zuerst die Hüfte bewegen, dann den Arm; wenn man sich zurückziehen, dann zuerst den Arm und dann die Hüfte
- Es wird aus der normalen Guard wie oben gearbeitet; in dem Moment des Schlages / Trittes dreht das Standbein gleichzeitig ein wenig ein.

Dann in verschiedenen realen Momenten und Bewegungen im Kampf trainieren: Wenn Sie schlagen mit einem Arm - Ausatmen, und mit dem anderen Arm ebenfalls ausatmen; immer dann, wenn Sie schlagen – Ausatmen, wenn man sich zurückziehen – Einatmen

- Jede Bewegung wird mindestens 30-mal durchgeführt (wissenschaftlich bewiesen, dass nach dieser Zahl das Gehirn zu lernen beginnt)
- Training der Blöcke für jeden Schlag / Tritt (immer, wenn Sie einen Angriff trainieren, auch den Block für dieses trainieren): Ausweichen, Wegdrücken und Blocken; eng anliegende Blöcke in Vollkontakt für Da Thang (Anwendung für Gat 4)

2. Physische Ausbildung und Training für Fitness – Laufen, Seilspringen, Boxbirne, Zugseile oder Gummiseile für Zugkraft

3. Training mit verschiedenen Hilfsmitteln (Boxsack, verschiedene Pratzten, leicht und mittel, Schlagpolster / Schilde und andere...)

4. Training von Kombinationen auf der Matte - spezifische FULL CONTACT Techniken (Schläge, Kicks, Bewegungen)

5. Ausbildung von Kombinationen auf der Matte - spezifische Vovinam Techniken in der Anwendung (DCTC. Chem Quet, ...)

*Meister Michele Garofalo, Meister Vittorio Gera, Mailand 2014*

## 10. Prinzipien bei der Durchführung von QUYEN

Neben der richtigen Form, Ausführung und Interpretation jeder Technik einer QUYEN soll der technische Grad und die Authentizität des Kampfes erfasst werden.

Allgemeine Prinzipien:

- Die QUYEN ist ein Gesamtes bestehend aus **verschiedenen Kombinationen aus Bewegungen und Techniken des Vovinam** – bei der Durchführung der QUYEN muss deutlich hervorgehen, dass diese mit der angemessenen Geschwindigkeit, Kraft und Übergängen zwischen den Bewegungen dargestellt werden (und nicht in der Weise, dass die Kombinationen in viele unterschiedliche Bewegungen aufgeteilt werden)
- Abhängig von der physischen Gegebenheit des Athleten muss die richtige und effiziente **Balance zwischen Kraft – Geschwindigkeit – Beweglichkeit** zu beobachten sein;  
Im Idealfall erhält derjenige die Höchstpunktzahl in QUYENs, der 100% in allen drei Kriterien erfüllen kann (beispielsweise eine perfekte Kraft in der QUYEN zu zeigen, ohne eine gute Darstellung der anderen beiden Kriterien, führt zu keiner guten Bewertung)
- Jede Technik in der QUYEN muss **authentisch** ausgeführt werden (logisch, Richtung...), und keine simple Bewegung, ohne zu wissen, welche Idee hinter dieser Bewegung steckt
- Eines der wichtigsten Indikatoren für diese realistische Umsetzung ist die **Blickrichtung**, die stets in Richtung der Aktion/des Gegners gehen muss
- Die Darstellung muss bei den Zuschauern den Eindruck hinterlassen, dass der Athlet sich inmitten eines tatsächlichen Kampfes befindet, und keinen artistischen Akt vorführt
- **Keine zögerliche Durchführung der QUYEN** – der Athlet muss eine gute körperliche Vorbereitung mit sich bringen, um die QUYEN mit dem nötigen Elan und Fitness präsentieren zu können. Außerdem ist Wert auf Endpunktspannungen zu legen, um eine gewisse Akzentuierung zu verdeutlichen. Müdigkeit bei der Durchführung zeigt eine konditionell schwache Vorbereitung, und auch, dass für diese QUYEN nicht ausreichend oft trainiert wurde, welches zu einer Untauglichkeit in einem echten Kampf folgen würde.
- **Das Gleichgewicht zu halten**, also den eigenen Schwerpunkt gut kontrollieren können, um den besten Stand für eine effektive Technik zu gewährleisten
- Es ist auch auf die richtige Durchführung **einfacher, einzelner Grundtechniken** wie CHEM, DAM THANG, ... zu achten

*Meister Vittorio Cera, Mailand 2014*

## 11. Glossar

<b>Zahlen</b>		<b>Allgemeine Begriffe</b>	
Một	eins	phải	rechts
Hai	zwei	trái	links
Ba	drei	Bai vật	Lange Übung Ringen
Bốn	vier	Chem Quet	Feger Hand/Fuß
Năm	fünf	Chiến Luoc	Angriffstechnik
Sáu	sechs	Chở	Ellenbogenschlag
Bảy	sieben	Đổi Luyện	Partnerübung
Tám	acht	Đòn Chận	Beintechnik (Scheren)
Chín	neun	Khoá gỡ tự vệ	Befreiungstechniken
Mười	zehn	Khóa tay dắt	Festhaltegriffe
Mười Một	elf	Phận Đòn	Abwehrtechnik
Mười Hai	zwölf	Song luyện	Lange Übung
Hai Mười	zwanzig	Té Ngả	Falltechniken
Ba Mười	dreißig	Xô Ấn Đạp Bụng	Würfe
		Vô Phục	Vovinam-Anzug
<b>Tấn</b>	<b>Stellung</b>	Vô Sinh	Vovinam-Ausübender
Đỉnh Tấn	Lange Stellung	Vô Sư	Vovinam-Meister
Tam Giác Tấn	45-Grad Stellung	Vật	Ringkampf
Trung Bình Tấn	Breite Stellung		
Trảo Mã Tấn	Pferdestellung		
Cung Tiễn Tấn	Bogenschützenstellung		
Lập Tấn	Kreuzstellung		
Xà Tấn	Schlangenstellung		
Độc cước Tấn	Einbeinstand (Kranich)		
Quỳ Tấn	Kniestand		
Tọa Tấn	Sitzstand		

### Grundtechniken

<b>Đấm</b>	<b>Faust</b>	<b>chém canh tay</b>	<b>Handkantenschläge</b>
Đấm thẳng	gerader Fauststoß (hoch)	chém một	1 außen nach innen
Đấm móc	Schwinger	chém hai	2 innen nach außen
Đấm lao	Kreisschlag von oben	chém ba	3 Handkante senkrecht
Đấm mức	Aufwärtshaken	chém bốn	4 Ballenstoß waagrecht

Đấm Thấp	gerader Fauststoß tief		
Đấm bật Ngược	Faustrückenschlag		
Đấm Phạt Ngang	„Hammerschlag“		

Gạt cạnh tay	Handkanten-Blöcke	Ky thuật đá	Fußtechniken
Gạt một	Block 1 (von innen nach außen)	Đá thẳng	Fußtritt nach vorne
Gạt hai	Block 2 (seitlich)	Đá cạnh	Fußkantenkick
Gạt ba	Block 3 (nach oben)	Đá tạt	Halbkreisfußtritt
Gạt bốn	Block 4 (nach unten)	Đạp ngang	seitlicher Fußstoß
		Lên gối	Knietritt
		Đạp gót chân	Fersentritt
		Đá móc lái	Fersendrehkick

## 12. Literatur und DVDs

- "Ky Thuat Vovinam VietVoDao Cap 1", Lehrbuch des Vovinam VVD Verband Vietnam, Band 1, Hanoi 2008, Lehrprogramm bis Dam Lai 3. Cap, in Vietnamesisch
- "Ky Thuat Vovinam VietVoDao Cap 2", Lehrbuch des Vovinam VVD Verband Vietnam, Band 2, Hanoi 2011, Programm bis 1. Dang, in Vietnamesisch
- Patrick Levet: Vovinam Việt Võ Đạo, The martial art, the history and the culture of a people of warriors, Patrick Levet Singapur 2006, Englisch, Spanisch und Französisch erhältlich
- Patrick Levet: Vovinam Việt Võ Đạo, Techniques, 2. Band, Patrick Levet Singapur 2009, bisher nur in Spanisch und Französisch
- Patrick Levet: *Phan Don*, Vovinam Việt Võ Đạo Vol 1, Video DVD, Budo International
- Patrick Levet: *Phan Don*, Vovinam Việt Võ Đạo Vol 2, Video DVD, Budo International
- Nguyen Chanh Tu: *Vovinam Phan the Nhu Khi Cong Quyen*, Buch über die Nhu Khi Con Quyen 1 und 2 mit Anwendungen und einer CD, Vietnam 2013, in Vietnamesisch
- Nguyen Van Vang / Patrick Levet: *Phan Don, Counter Attack Techniques*, Video DVD, Budo International 2009
- Nguyen Van Vang / Patrick Levet: *Moc Ban Phap und Vât, vietnamese fight*, Video DVD, Budo International 2008

Weiterführende Literatur zum Training für interessierte Trainer:

- Aumann / De Leonardis "Solodrills im Kampfsport" Verbesserung von Koordination und Technik, Meyer & Meyer Verlag 2014



- Kämpfen und Kampfspiele: Das Bewegungsfeld Ringen und Raufen, Übungen, Methoden, Bewertung für das Kindertraining, Persen Verlag 2016
- Martin Rooney: Training für Warrior – das ultimative Kampfsport Workout, Riva Verlag 2012
- Maik Albrecht, Frank Rudolph: Tiegersturz und Ringerbücke – Effektive Trainingsmethoden für Kampfkunst und Kampfsport, Palisander Verlag 2014
- Bruce Lees Kampfstil 1: Grundtechniken, Falken Verlag 1994
- Rühl / Laubach: Funktionelles Zirkeltraining, Meyer & Meyer Verlag 2011
- Benny Urquidez: "Training and Fighting Skills" Unique Publications 1981

### 13. Weblinks

#### International

Lien Doan Vovinam Vietnam (VVF), Homepage der Vietnamesischen VVN Föderation und zugleich auch der World Vovinam Federation WVF: <http://www.vovinam.org.vn/>

Europäische Vovinam VVF Föderation (EVVF): <http://www.vovinam-evvf.eu>

Belarus Vovinam -Viet Vo Dao Föderation: <http://www.vietvodao.by/>

Belgien AVVBF fédération belge francophone de Vovinam Việt Võ Đạo: <http://www.vietvodao.net/>

Vovinam-Viet Vo Dao Dänemark: <http://www.vovinam.dk/>

Vovinam-Viet Vo Dao bei FKKDA in Frankreich: <http://www.ffkarate.fr/disciplines-associees/vovinam-viet-vo-da.php>

Vovinam-Viet Vo Dao in Rumänien: <http://www.vovinam-vietvodao.ro/>

Vovinam-Viet Vo Dao in Spanien: <http://www.vovinam.es/>

Italien Unione Vovinam Viet Vo Dao Italia: <http://www.vovinamvietvodao.it/>

Vovinam- Viet Vo Dao in Russland: <http://www.viet-vo-dao.ru/>

Schweiz Vovinam Viet Vo Dao Suisse: <http://www.vovinamvietvodao.ch/>

#### Weblinks in Deutschland:

Deutscher Vovinam Việt Võ Đạo Fachverband e.V.: <https://www.vovinam-dvvf.de/de>

Bayerischer Vovinam Việt Võ Đạo Verband e.V.: [www.vovinam-bayern.de](http://www.vovinam-bayern.de)