



**Prüfungsprogramm (Fassung ab 12.03.2016)**

**Trainingsprogramm Blaugurtstufe**

Gürtelstufe	Technik		Theorie
	Grundtechnik	Quyền / Song Luyện	
Nhập Môn (mind. 6 Monate)		Grundtechnik 10 Befreiungstechniken der 1. Stufe 2 Armhebel (Nr.1+2) 5 Kampftaktiken (Nr.1-5) Rollen und Fallen	Khai Môn Quyền oder Khởi Quyền
Lam Đại (mind. 1 Jahr)		Grundtechnik 12 Abwehrtechniken gegen Fäuste 1. Stufe 5 Kampftaktiken (Nr.6-10) mit Partner Rollen und Fallen	Nhập Môn Quyền  Wiederholen aller Techniken (optional)
Lam Đại I (mind. 1 Jahr)		Grundtechnik 10 Befreiungstechniken der 2. Stufe 2 Armhebel (Nr.3+4) 4 Abwehrtechniken gegen Fußtritte 1. Stufe 4 Beinscheren (Nr.1-4) 5 Kampftaktiken (Nr.11-15) mit Partner Rollen, Fallen, Überschlag Freikampf	Thập Tự Quyền  Wiederholen aller Techniken (optional)
Lam Đại II (mind. 1 Jahr)		Grundtechnik 2 Armhebel (Nr.5+6) 2 Beinscheren (Nr.5-6) 5 Kampftaktiken (Nr.16-20) mit Partner Rollen, Fallen, Springen, Überschlag Freikampf	Long Hồ Quyền Song Luyện 1 (alternativ: Liên Hoàn Đối Luyện 1)  Wiederholen aller Techniken (optional)

**Trainingsprogramm Gelbgurtstufe**

Gürtelstufe	Technik		Theorie
	Grundtechnik	Quyền / Song Luyện	
Lam Đại III (mind. 1 Jahr)		16 Abwehrtechniken 2.Stufe 3 Beinscheren (Nr.7-9) 10 Ringtechniken/Vật (Nr.1-10) Freikampf Ringkampf Vật	Tứ Trụ Quyền Bài Vật 1 Nhu Khí Công Quyền 1 (optional)  Wiederholen aller Techniken (optional)



**Prüfungsprogramm (Fassung ab 12.03.2016)**

zum Chuẩn Hoàng Đai		Gleiches Programm wie bei Lam Đai III	Prüfung nur mit Ausnahmeregel	Theorie
Hoàng Đai (mind. 2 Jahre)		15 Abwehrtechniken 3.Stufe 5 Kampftaktiken (Nr.21-25) mit Partner 12 Abwehrtechniken gegen Messer 5 Đòn Chân (Nr.10-14) Freikampf Ringkampf Vật	Ngũ Môn Quyền Song Dao Pháp (alternativ zu Đòn Chân) Song Luyện 2 (alternativ: Liên Hoàn Đối Luyện 2) Song Luyện Dao	Theorie
Hoàng Đai I (mind. 2 Jahre)		15 Schwerttechniken - Kiếm 7 Đòn Chân (Nr.15-21) 5 Kampftaktiken (Nr.26-30) mit Partner Befreiungstechniken der 3. Stufe Freikampf Ringkampf Vật	Viên Phương Quyền Nhu Khí Công Quyền 2 (alternativ zu Đòn Chân) Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp Song Luyện 3 (alternativ: Liên Hoàn Đối Luyện 3)	Theorie
Hoàng Đai II (mind. 3 Jahre)		8 Ringtechniken/Vật (Nr.11-18) 12 Kurzstocktechniken/ Tay Thước Phân Thế Freikampf Ringkampf Vật	Thập Thế Bát Thức Quyền Lão Mai Quyền Bài Vật 2 Song Luyện Kiếm	Theorie
Hoàng Đai III (mind. 4 Jahre)		9 Abwehr gegen Gewehr/ Súng Trường 12 Langstock-Techniken/Côn 4 Abwehrtechniken gegen Pistole/Súng Ngắn	Việt Võ Đạo Quyền Mộc Bản Pháp <b>Song Luyện Côn optional</b> Tứ Tượng Côn Pháp Song Luyện 4 (alternativ: Liên Hoàn Đối Luyện 3)	schriftliche Darstellung über den eigenen Vovinam-VVD-Lebenslauf
Chuẩn Hồng Đai (mind. 5 Jahre)		12 Abwehrtechniken gegen Axt/ Búa Rìu 9 Techniken Gewehr gegen Gewehr	Xà Quyền Ngọc Trản Quyền Nhật Nguyệt Đai Dao Pháp Thương Lê Pháp Song Đấu Búa Rìu Nhu Khí Công Quyền 3 (optional)	schriftliche Thesis über ein Problem im Vovinam VVD (Technik/ Organisation)
Hồng Đai I (mind. 6 Jahre)		12 Abwehrtechniken gegen Machete/Mã Tấu 10 Ringtechniken/Vật (Nr.19-28)	Hạc Quyền Thái Cực Đơn Dao Pháp Tiên Long Song Kiếm Song Đấu Vật 3 Song Đấu Mã Tấu	...

**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.)**



**Prüfungsprogramm (Fassung ab 12.03.2016)**

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

**Siehe dazu die Übersicht der Befreiungstechniken:**

**Khóa Gỡ - Befreiungstechniken:Stufe 1**

1. Bóp cổ trước lối 1 (Würgen von vorn 1. Art)
2. Bóp cổ trước lối 2 (Würgen von vorn 2. Art)
3. Bóp cổ sau (Würgen von hinten, 1. Art)
4. Nắm ngực áo lối 1 (Hemdkragengriff 1.Art)
5. Nắm ngực áo lối 2 (Hemdkragengriff 2.Art)
6. Ôm trước không tay (Umklammern von vorn unter den Armen)
7. Ôm trước có tay (Umklammern von vorn über den Armen)
8. Ôm sau không tay (Umklammern von hinten unter den Armen)
9. Ôm sau có tay (Umklammern von hinten über den Armen)
10. Ôm ngang (Umklammern von der Seite)

**Befreiungstechniken Stufe 2**

1. Nắm tóc trước 1 (Haare ziehen von vorn mit rechts)
2. Nắm tóc trước 2 (Haare ziehen von vorn mit links)
3. Khoá sau vòng gáy (Doppelnelson, 1. Art)
4. Nắm tóc sau 1 (Haare ziehen von hinten mit rechts)
5. Nắm tóc sau 2 (Haare ziehen von hinten mit links)
6. Nắm tay cùng bên (Arm festhalten links an rechts)
7. Nắm tay khác bên (Arm festhalten rechts an rechts)
8. Hai tay nắm một tay (Arm festhalten mit beiden Händen)
9. Hai tay nắm hai tay sau (Beide Arme festhalten von hinten)
10. Hai tay nắm hai tay trước (Beide Arme festhalten von vorn, 1. Art)

**Befreiungstechniken Stufe 3**

1. Bóp cổ sau lối 2 (Würgen von hinten, 2. Art)
2. Bóp cổ trước lối 3 (Würgen von vorn 3. Art)
3. Các the nắm tay lối 2 (Hände festhalten, Varianten zur Befreiung)
  - Nắm tay cùng bên (Arm festhalten links an rechts)
  - Nắm tay khác bên (Arm festhalten rechts an rechts)
  - Hai tay nắm một tay (Arm festhalten mit beiden Händen)
  - Hai tay nắm hai tay sau (Beide Arme festhalten von hinten)
  - Hai tay nắm hai tay trước (Beide Arme festhalten von vorn, 2. Art)
4. Khóa nghẹt thở trước và sau (Würgen/Schwitzkasten von vorne und hinten mit Arm)
5. Khóa cổ ngang (Schwitzkasten von der Seite, 1. und 2. Art)
6. Khoá sau vòng gáy lối 2 (Doppelnelson, 2. Art)



**Prüfungsprogramm (Fassung ab 12.03.2016)**

Zusätzlich wird die **körperliche Fitness** geprüft:

<b>Gürtelstufe</b>	<b>Liegestütze</b>	<b>Sit-ups</b>	<b>Hockstretksprünge</b>
Nhập Môn	10	20	10
Lam Đai	15	30	15
Lam Đai I	20	40	20
Lam Đai II	25	50	20
Lam Đai III	30	60	20
Hoàng Đai I	35	70	20
Hoàng Đai II	40	80	20
Hoàng Đai III	40	90	20

**Für Kinder unter 14 Jahre gibt es keine Fitnessprüfung.**

Für ältere Vo Sinh (ab 35 Jahre) gilt die folgende Tabelle:

<b>Gürtelstufe</b>	<b>Liegestütze</b>	<b>Sit-ups</b>	<b>Kniebeuge</b>
Nhập Môn	10	20	20
Lam Đai	15	30	25
Lam Đai I	20	40	30
Lam Đai II	25	50	35
Lam Đai III	30	60	40
Hoàng Đai I	30	60	45
Hoàng Đai II	30	60	50
Hoàng Đai III	30	60	50

Älteren Vo Sinh können Teile der Fitnessprüfung (z.B. Kniebeuge, Überschläge, Đòn Chân) erlassen werden, dies ist dann durch andere Prüfungselemente, z.B. Nhu Khí Công Quyền oder Liên Hoàn Đối Luyện zu ersetzen.