








Prüfungsprogramm (Fassung ab 18.04.2015)

| Trainingsprogramm | | | |
|--|---|---|--|
| Gürtelstufe | Technik | | Theorie |
| | Grundtechnik | Quyền / Song Luyện | |
| Nhập Môn (mind. 6 Monate) Zum Blaugurt |  | 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 (optional) |
| Lam Đai I (mind. 1 Jahr) Zum 1. Cap |  | 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 Đai II (mind. 1 Jahr) Zum 2. Cap |  | 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 Đai III (mind. 1 Jahr) Zum 3. Cap |  | 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 komplett (oder alternativ Liên Hoàn Đối Luyện 1) - (Wiederholen aller Techniken optional) |
| Trainingsprogramm Gelbgurtstufe | | | |
| Gürtelstufe | Technik | | Theorie |
| | Grundtechnik | Quyền / Song Luyện | |
| Hoàng Đai (mind. 1 Jahr) Zum Gelbgurt |  | 16 Abwehrtechniken 2.Stufe 3 Beinscheren (Nr.7-9) 10 Ringkampftechniken - Vật (Nr.1-10) Kampftaktiken Nr. 1-20 mit Partner Freikampf Ringkampf Vật | - Tứ Trụ Quyền - Bài Vật 1 - Nhu Khí Công Quyền 1 (optional) (Wiederholen aller Techniken optional) |



Prüfungsprogramm (Fassung ab 18.04.2015)

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Chuẩn Hoàng Đai | | Gleiches Programm wie Hoàng Đai | Ausnahmeregel | Theorie |
| Hoàng Đai I (mind. 2 Jahre zum 1. Dang) | | 15 Abwehrtechniken 3.Stufe 5 Kampftaktiken (Nr.21-25) mit Partner 12 Abwehrtechniken gegen Messer 5 Beinscheren (Nr.10-14) Freikampf Ringkampf Vật | - Ngũ Môn Quyền - Song Dao Pháp (alternativ zu Đòn Chân) - Song Luyện 2 (oder alternativ Liên Hoàn Đối Luyện 2) - Song Luyện Dao | Theorie |
| Hoàng Đai II (mind. 2 Jahre zum 2. Dang) | | 15 Schwerttechniken - Kiếm 7 Beinscheren (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 Don Chan) - Tinh Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp - Song Luyện 3 (oder alternativ Liên Hoàn Đối Luyện 3) | Theorie |
| Hoàng Đai III (mind. 3 Jahre zum 3. Dang) | | 8 Ringtechniken - Vật (Nr.11-18) 12 Kurzstocktechniken - Tay Thước phân thể Freikampf Ringkampf Vật | - Thập Thế Bát Thức Quyền - Lão Mai Quyền - Bài Vật 2 - Song Luyện Kiếm | Theorie |
| Chuẩn Hồng Đai (mind. 4 Jahre zum 4. Dang) | | 9 Abwehrtechniken gegen Gewehr/Bajonett - Súng Trường 12 Langstock-Techniken - Con 4 Abwehrtechniken gegen Pistole - Súng Ngắn | - Việt Võ Đạo Quyền - Mộc Bản Pháp (Tay Thước) - Song Luyen Côn - Tứ Tượng Côn Pháp - Song Luyện 4 (oder Liên Hoàn Đối Luyện 3) | schriftliche Darstellung über den eigenen Vovinam-VVD-Lebenslauf |
| Hồng Đai I (mind. 5 Jahre zum 5. Dang) | | 12 Abwehrtechniken gegen Axt - Búa Rìu 9 Angriffstechniken mit dem Gewehr/Bajonett | - Xà Quyền - Ngọc Trản Quyền - Nhật Nguyệt Đại Dao Pháp - Thương Lê Pháp - Song Đấu Búa Rìu - Nhu Khí Công Quyền 3 (optional) | schriftliche Thesis über ein Problem im Vovinam VVD (Technik oder Organisation) |
| Hồng Đai II (mind. 6 Jahre zum 6. Dang) | | 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.



Prüfungsprogramm (Fassung ab 18.04.2015)

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)

Siehe dazu die Übersicht der Befreiungstechniken:

Khóa GỖ 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. Khóa 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, 1. 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)



Prüfungsprogramm (Fassung ab 18.04.2015)

Zusätzlich wird die **körperliche Fitness** geprüft:

| Gürtelstufe | Liegestütze | Sit-ups | Hockstretksprünge |
|------------------|-------------|---------|-------------------|
| Blaugurt | 10 | 20 | 10 |
| Blaugurt 1. Cap | 15 | 30 | 15 |
| Blaugurt 2. Cap | 20 | 40 | 20 |
| Blaugurt 3. Cap | 25 | 50 | 20 |
| Hoàng Đai | 30 | 60 | 20 |
| Hoàng Đai 1. Cap | 35 | 70 | 20 |
| Hoàng Đai 2. Cap | 40 | 80 | 20 |
| Hoàng Đai 3. Cap | 40 | 90 | 20 |

Für Kinder unter 14 Jahre gibt es keine Fitnessprüfung.

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

| Gürtelstufe | Liegestütze | Sit-ups | Kniebeuge |
|------------------|-------------|---------|------------------|
| Blaugurt | 10 | 20 | 20 |
| Blaugurt 1. Cap | 15 | 30 | 25 |
| Blaugurt 2. Cap | 20 | 40 | 30 |
| Blaugurt 3. Cap | 25 | 50 | 35 |
| Hoàng Đai | 30 | 60 | 40 |
| Hoàng Đai 1. Cap | 30 | 60 | 45 |
| Hoàng Đai 2. Cap | 30 | 60 | 50 |
| Hoàng Đai 3. Cap | 30 | 60 | 50 |

Älteren Vo Sinh 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.