



**Vovinam (voksne) Pensum**  
**(Graduering lørdag d. 14. juni 2008)**

# Blå bæltter 1. gach

NB.: På dansk i (), på vietnamesisk udenfor ()

Fra <b>BLÅ</b> til <b>BLÅ 1. Gach</b>				
Ky Thuat Can Ban (Basisk teknik )	Phan Don (Mod angreb)	Tu Ve (Selvforsvar)	The Chien Luoc (Taktisk angreb)	Quyên/Vo Dao (Form/ Etisk filosofi)
	<b>Dam so1</b> (slag nr. 1) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phai (højre)</li> <li>• Trai (venstre)</li> </ul>	<b>Bop Co</b> (kvæle) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Truoc so 1 (foran type 1)</li> <li>• Truoc so 2 (foran type 2)</li> <li>• Sau (bagfra)</li> </ul>		<b>Vo Dao</b> (Etisk filosofi) <ul style="list-style-type: none"> <li>• So 1 (nr. 1)</li> <li>• So 2 (nr. 2)</li> <li>• So 3 (nr. 3)</li> <li>• So 4 (nr. 4)</li> </ul>
	<b>Dam so2</b> (slag nr. 2) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phai (højre)</li> <li>• Trai (venstre)</li> </ul>	<b>Nam Co Ao</b> (greb i kraven) <ul style="list-style-type: none"> <li>• So 1 (type 1)</li> <li>• So 2 (type 2)</li> </ul>		Bai quyên 1: <b>Khai Mon Quyên</b> (serie/kombination af balance stilling, knivslag, slag, blokering, albue, spark)
	<b>Dam so3</b> (slag nr. 3) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phai (højre)</li> <li>• Trai (venstre)</li> </ul>	<b>Om</b> (favntag, omfavnelser) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Truoc so 1 (foran type 1)</li> <li>• Truoc so 2 (foran type 2)</li> </ul>		
	<b>Dam so4</b> (slag nr. 4) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phai (højre)</li> <li>• Trai (venstre)</li> </ul>	<b>Om sau</b> (bagfra favntag, omfavnelser) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sau so 1 (type 1)</li> <li>• Sau so 2 (type 2)</li> </ul>		
	<b>Dam so5</b> (slag nr. 5) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phai (højre)</li> <li>• Trai (venstre)</li> </ul>	<b>Khoa Tay</b> (Arm låst teknik) <ul style="list-style-type: none"> <li>• So 1 (nr 1)</li> <li>• So 2 (nr 2)</li> </ul>		
	<b>Dam so8</b> (slag nr. 8) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phai (højre)</li> <li>• Trai (venstre)</li> </ul>			

**NB.:** Graduering for Lyse **BLÅ 1. gach (1. stripe) lørdag d. 14.06.2008** består af:

1. Teknisk kampsport (Mod angreb, Selvforsvar)
2. Fysisk styrke (10 armbøjninger)
3. Etisk bedømmelse:
  - Etisk filosofi: alle 4 spørgsmål -> se venligst næste side
  - Trænings opførelse (fraværende, opførelse under træning, ...)



# Vovinam (for voksne)

## Etisk Filosofi

### BLÅ BÆLT (1. Gach)

#### 1. Hvad er selvforsvar og modangreb?

Vovinam logo er symboliseret med en "AM DUONG"- cirkel, hvor "AM" (udtales som "AM" fra amnesty) er den bløde form, der lærer Vovinam elev forskellige tekniske selvforsvar; hvorimod "DUONG" (udtales som "JUNG" fra jungle) er den hårde form, der lærer Vovinam elev forskellige tekniske angreb

- Selvforsvar: Vovinam elev lærer forskellige tekniske selvforsvar, når han/hun bliver angreb tæt på kroppen
- Modangreb: ligner selvforsvar men lidt mere afstand fra modstand. Og desuden lærer Vovinam elev også hvordan han/hun angriber tilbage (inklusive våbner)

#### 2. Hvad er Khi Cong?

Khi Cong (Qi Qong på kinesisk) er den teknik, hvor man lærer at styrke sin indre energi. Man lærer at trække vejr "rigtigt", masserer de vigtige punkter på sin krop og kombinerer med forskellige bevægelse. Vovinam KHI CONG (som tilhører "AM" form) hjælper sin elev et godt helbred og lever længere.

**Ekstra:** Hver mennesker har sin egen "KHI" (\*KHI=indre energi). "KHI" stammer fra tre forskellige aspekter:

- Aspekter 1: når man bliver født, avler man "KHI" fra sin forældre
- Aspekter 2: "KHI" kan styrkes eller svækkes afhænger af den miljø, hvor man vokser op, man lever i og hvad man spiser
- Aspekter 3: man træner KHI CONG

#### 3. Hvad er Tai Chi og Yoga?

**Tai Chi** stammer fra en kinesisk familie (som udtagede nogle teknikker fra Shaolin Kung Fu). Tai Chi består af en serie af langsom bevægelse, der styrker knogle, krop.... Efter mange år blev Tai Chi deles op i 2 grener: "YANG" (eller "DUONG" på vietnamesisk) form, der træner med ansigt mod solen. "YIN" (eller "AM" på vietnamesisk) form, der træner med ryg vender mod solen. "YANG" form er meste udbredt i dag i Tai Chi.

**Yoga** er oprindeligt en form for meditation, der hjælper sin krop ro i sind. Ved hjælp af vejrtrækning og nogle bestemt stilling styrker man sin krop's indre energi.

#### **4. Hvad er forskellen mellem Khi Cong, Tai Chi og Yoga?**

Generelle kan man godt sige at KHI CONG er en samling af Tai Chi, Yoga og plus mere.