



Vovinam Pensum
(Graduering lør/søn –dag d. 14/15. juni 2008)

Mørke Blå bælt

NB.: På dansk i (), på vietnamesisk udenfor (), (*) kun for Junior hold

Fra BLÅ 2. gach til Mørke Blå				
Ky Thuat Can Ban 1 (Basisk teknik 1)	Ky Thuat Can Ban 2 (Basisk teknik 2)	Tu Ve/Phan Don (Selvforsvar/Mod angreb)	The Chien Luoc (Taktisk angreb)	Quyên/Vo Dao (Form/ Etisk filosofi)
Thu (Kamp stilling)	Dam (slag/knytnæve) <ul style="list-style-type: none"> • Thang (lige frem) • Moc (side hook) • Lao (lang) • Muc (uppercut) • Thap (ned) • Bat (bag) • Ngang (side slag) • Hai tay (2 hænder) 	Bop Co (kvæle) <ul style="list-style-type: none"> • Truoc so 1 (foran type 1) • Truoc so 2 (foran type 2) • Sau (bagfra) 	The Chien Luoc (Taktisk angreb) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (nr. 1) • So 2 (nr. 2) • So 3 (nr. 3) • So 4 (nr. 4) (*) • So 5 (nr. 5) (*) 	Vo Dao (Etisk filosofi) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (nr. 1) • So 2 (nr. 2) • So 3 (nr. 3) • So 4 (nr. 4) <p>+ andre spørgsmål fra træning (*):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kampstilling: forklarer om position og stilling? 2. Spark #2: hvornår har vi brug for? 3. Taktisk angreb: hvad består af? 4. Generelt spark: hvad skal man huske med hænder? Hvorfor? 5. Vovinam cirkel logo: Hvad består det af? <p>+ vietnamesisk trænings ord:</p> <p>Mot (tal 1) udtales som "mât" som mât(ter)</p> <p>Hai (tal 2) udtales som "haj" som haj(er)</p> <p>Ba (tal 3) udtales som "ba" som ba(r)</p> <p>Bon (tal 4) udtales som "bon" som bon(bon) (*)</p> <p>Nam (tal 5) udtales som "nam" som (Viet) nam (*)</p>
Lap Tan (V stilling)		Nam Co Ao (greb i kraven) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (type 1) • So 2 (type 2) 		Bai quyên 1: Khai Mon Quyên (serie/kombination af balance stilling, knivslag, slag, blokering, albue, spark)

Trung Binh Tan (Parallel stilling) <ul style="list-style-type: none"> • Cao (type 1) • Giua(type2) • Thap(type3) 		Om truoc (foran favntag, omfavnelser) <ul style="list-style-type: none"> • Truoc so 1 (foran type 1) • Truoc so 2 (foran type 2) 		
Dinh Tan (Søm stilling)		Om sau (bagfra favntag, omfavnelser) <ul style="list-style-type: none"> • Sau so 1 (type 1) • Sau so 2 (type 2) 		
Chao Ma Tan (Heste stilling)		Khoa Tay (Hånd låst teknik) <ul style="list-style-type: none"> • So 1 (nr 1) (*) • So 2 (nr 2) (*) 		
Cung Tien Tan (Bue stilling) Doc Cuoc Tan (1-ben stilling) Hat Tan (stork stilling) Bat cuoc Tan (8 -tal stilling)	Da (Spark) <ul style="list-style-type: none"> • Thang (lige frem) • Canh (cirkel) • Tat (halv cirkel) • Dap (side park) NB: Kombination (*)	Om ngang (side favntag, omfavnelser) (*)		

NB.: Graduering for **Mørke BLÅ lør/søn-dag d. 14/15.06.2008** består af:

1. Teknisk kampsport (Basisk teknik 1, Basisk teknik 2, Selvforsvar, Taktisk angreb, Form: Khai Mon Quyen)
2. Fysisk styrke (Børnehold: 10 armbøjninger, Unge hold: 20 armbøjninger)
3. Etisk bedømmelse:
 - Etisk filosofi: alle 4 spørgsmål (dog børnehold får KUN kort udgaver) -> se venligst næste side
 - Trænings opførelse (fraværende, opførelse under træning, ...)



Vovinam

Etisk Filosofi

BLÅ BÆLT

1. Hvad er VOVINAM?

Vovinam er et internationalt ord, som blev sammensat af sætningen ”kampsport fra Vietnam”:

- VO står for kampsport
- VINAM af en forkortelse af VIETNAM, der er navn på et land hvor VOVINAM blev grundlagt

2. Hvorfor Vovinam bliver også kaldt for VIET VO DAO?

Vovinam – Viet Vo Dao har to del:

- ”Vovinam” betyder den tekniske del fra det vietnamesiske kampsport
- ”Viet Vo Dao” betyder den etiske filosofi-del af det vietnamesiske kampsport (også kaldet for kampkunst)

Derfor er Vovinam ”rod”, ”grundlæggelse” mens Viet Vo Dao er ”frugt”, ”vej til at blive en velvilje, godgørende person”. At kalde ”VOVINAM” eller ”VIET VO DAO” er begge rigtigt. Men mest korrekt er ”VOVINAM – VIET VO DAO”

3. Hvorfor lægger man højre hånd på hjertet når man hilser (i Vovinam)?

Højre hånd fortolkes som ”stål hånd”. Hjertet fortolkes som ”godt, godgørende hjerte”. Stål hånd lægger på et godt hjerte betyder at en Vovinam udøver SKAL kombinere modighed, godgørende, teknik og filosofi. Vovinam udøver kan KUN anvende kampsport for at advare den provokere person og at hjælpe de svage. IKKE straffe eller søge hævn.

4. Hvad er Vovinam grundregler i forbindelse med indtrædelse i trænings sal?

En Vovinam udøver SKAL have kendskab til tre basiske regler:

- Præcis. Når en Vovinam udøver bliver for sent til træning, SKAL den vedkommende person informere til instruktøren. Fraværende til træningen SKAL have et årsag (en god undskyldning)
- Under træning SKAL man:
 - ◆ træne hård
 - ◆ være hjælpsom, velvillig til samarbejde
 - ◆ være et godt venskab
 - ◆ respektere instruktøren
- For at vise respekt til Vovinam instruktøren/Mester, SKAL du hilse på ham, når du:
 - ◆ Møder ham
 - ◆ Ankommer/ Forlader træningssal
 - ◆ Pause