



## Vovinam Pensum

# Mørke Blå bælder

1. GUL + 2. Hvid

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

Mørke Blå 1. GUL + 2. Hvid				
Ky Thuat Can Ban 3 (Basisk teknik 3)	Tu Ve/Phan Don (Selvforsvar)	Phan Don/Don Chan (Mod angreb/Flyvespark)	The Chien Luoc (Taktisk angreb)	Quyên/Vo Dao (Form/ Etisk filosofi/fri kamp)
<p><b>Te</b> (Rulle fald)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>So 1 (nr. 1, venstre/højre sidefald)</li> <li>So 2 (nr. 2, rullefald baglæns)</li> <li>So 3 (nr. 3, hoppe fremad)</li> <li>So 4 (nr. 4, rullefald forlæns)</li> </ul> <p>----- ---</p> <p><b>Basisk teknik 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Albue nr. 1,2,3,4,5, 6, 7</li> <li>Knæ nr. 1, 2</li> </ul>	<p><b>Bop Co</b> (kvæle)</p> <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> <p><b>Nam Co Ao</b> (greb i kraven)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>So 1 (type 1)</li> <li>So 2 (type 2)</li> </ul> <p><b>Om truoc</b> (foran favntag, omfavnelser)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Truoc so 1 (foran type 1)</li> <li>Truoc so 2 (foran type 2)</li> </ul> <p><b>Om sau</b> (bagfra favntag, omfavnelser)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sau so 1 (type 1)</li> <li>Sau so 2 (type 2)</li> </ul> <p><b>Om ngang</b> (side favntag, omfavnelser)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Dam thang (p)</b> Slag nr. 1 (højre)</li> <li><b>Dam thang (t)</b> Slag nr. 1 (venstre)</li> <li><b>Dam moc (p)</b> Slag nr. 2 (højre)</li> <li><b>Dam moc (t)</b> Slag nr. 2 (venstre)</li> <li><b>Dam muc (p)</b> Slag nr. 3 (højre)</li> <li><b>Dam muc (t)</b> Slag nr. 3 (venstre)</li> <li><b>Dam lao (p)</b> Slag nr. 4 (højre)</li> <li><b>Dam lao (t)</b> Slag nr. 4 (venstre)</li> <li><b>Dam thap (p)</b> Slag nr. 5 (højre) (*)</li> <li><b>Dam thap (t)</b> Slag nr. 5 (venstre) (*)</li> <li><b>Dam 2 tay (1)</b> Slag nr. 8 (type 1) (*)</li> <li><b>Dam 2 tay (2)</b> Slag nr. 8 (type 2) (*)</li> </ul> <p style="text-align: center;">+</p>	<p><b>The Chien Luoc</b> (Taktisk angreb)</p> <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> <li>So 5 (nr. 5)</li> <li>So 6 (nr. 6)</li> <li>So 7 (nr. 7)</li> <li>So 8 (nr. 8)</li> <li>So 9 (nr. 9)</li> <li>So 10 (nr. 10)</li> <li>So 11 (nr. 11)</li> <li>So 12 (nr. 12) (*)</li> <li>So 13 (nr. 13) (*)</li> </ul>	<p><b>Vo Dao</b> (Etisk filosofi)</p> <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> <li>So 5 (nr. 5)</li> </ul> <p><b>+ andre spørgsmål fra træning (*):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kampstilling:</b> forklarer om position og stilling?</li> <li><b>Spark #2:</b> hvornår har vi brug for?</li> <li><b>Taktisk angreb:</b> hvad består af?</li> <li><b>Generelt spark:</b> hvad skal man huske med hænder? Hvorfor?</li> <li><b>Vovinam cirkel logo:</b> Hvad består det af?</li> <li><b>Balance stilling:</b> nævn de 4 "lige" stilling</li> <li><b>Khi Cong:</b> Hvad er det? Hvad består det af?</li> </ol> <p><b>+ vietnamesisk trænings ord:</b></p> <p><b>Mot (tal 1)</b> udtales som "mât" som mât(ter)</p> <p><b>Hai (tal 2)</b> udtales som "haj" som haj(er)</p> <p><b>Ba (tal 3)</b> udtales som "ba" som ba(r)</p> <p><b>Bon (tal 4)</b> udtales som "bon" som bon(bon)</p> <p><b>Nam (tal 5)</b> udtales som "nam" som (Viet) nam</p> <p><b>Sau (tal 6)</b> udtales som "sau" som sau(na)</p>

		<b>Don Chan 1</b> Flyvespark nr. 1 <b>Don Chan 2</b> Flyvespark nr. 2 <b>Don Chan 3</b> Flyvespark nr. 3 (*) <b>Don Chan 4</b> Flyvespark nr. 4 (*)		<b>Bay (tal 7)</b> udtales som "baj" som baj(er) <b>Tam (tal 8)</b> udtales som "tam" som damp (er) <b>Chin (tal 9)</b> udtales som "tjin" <b>Muoi (tal 10)</b> udtales som "mu(nd)"
	<b>Nam toc</b> (hår- foran) <ul style="list-style-type: none"> <li>• So 1 (nr  1)  So 2 (nr  2)</li> </ul>			<b>Fri kamp</b>
	<b>Nam toc</b> (hår- bagfra) <ul style="list-style-type: none"> <li>• So 1  (nr 1)  So 2 (nr  2)</li> </ul>			<b>Thap Tu Quyen</b> (*)
	<b>Khoa Tay</b> (Hånd låst teknik) <ul style="list-style-type: none"> <li>• So 1 (nr  1)</li> <li>• So 2 (nr  2)  So 3 (nr  3) (*)</li> </ul>			<b>Vovinam Khi cong</b> (første del)
	<b>Xiet Co</b> (Kvæle med 2 Hænder)			
	<b>Nam Tay</b> (Hånd angreb) <ul style="list-style-type: none"> <li>• So 1 (nr  1)</li> <li>• So 2 (nr  2)</li> <li>• So 3 (nr  1)</li> <li>• So 4 (nr  1) (*)</li> </ul>			

**NB.:** Graduering for **Mørke BLÅ 1. Gul + 2. Hvid** består af:

1. Teknisk kampsport (Basisk teknik 3, Modangreb, Flyvespark, Selvforsvar, Taktisk angreb, Fri kamp og Nhap Mon Quyen )
2. Fysisk styrke (Børnehold: 8 armbøjninger + 5 hop, Unge hold: 13 armbøjninger + 10 hop)

### 3. Etisk bedømmelse:

- Etisk filosofi: alle 5 spørgsmål (dog børnehold får KUN kort udgaver) -> se venligst næste side + nogle ekstra spørgsmål (kun junior)
- Trænings opførelse (fraværende, opførelse under træning, ...)



# Vovinam

## Etisk Filosofi

### 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

#### **5. Hvad er formål med at træne Vovinam?**

Man træner Vovinam for at:

- Styrke sin krop
- Kunne forsvare sig selv
- Kunne hjælpe de svage

Filnavn: vvpensummoerkeblaa1gul2hvid  
Bibliotek: C:\Website Programs\Website VOVINAM\Vovinam arkiv  
Skabelon: C:\Documents and Settings\ttng\Application  
Data\Microsoft\Skabeloner\Normal.dot  
Titel: Vovinam Pensum  
Emne:  
Forfatter: a30170  
Nøgleord:  
Kommentarer:  
Oprettelsesdato: 05-10-2009 21:54:00  
Versionsnummer: 2  
Senest gemt: 05-10-2009 21:54:00  
Senest gemt af: Thanh Ngoc Tran  
Redigeringstid: 1 minut  
Senest udskrevet: 05-10-2009 21:55:00  
Ved seneste fulde udskrift  
Sider: 4  
Ord: 752 (ca.)  
Tegn: 4.594 (ca.)