



# Prüfungsprogramm

## VIET ANH MON ASSOCIATION SWITZERLAND

- **Weisser Gurt (nhap mon)** (min. 3 Monate)

5 Grundbewegungen (Thai Cuc Duong Lang)

Grundfusstritte an der Wand

- **Weisser Gurt mit / blauen Streifen (so cap 1)** (min. 4 Monate)

Bat dai ma bo (8 Grundbewegungen - Thai Cuc Duong Lang)

Tam the dau luyen (Techniken Nr. 1-3 der 3 Schritte-Technik)

- **Weisser Gurt mit // blauen Streifen (so cap 2)** (min. 4 Monate)

1/2 Bat quai chan quyen (Binh Dinh)

3 Fusstritt-Kombinationen (frontal, Bein gestreckt, Knieblock)

- **Weisser Gurt mit /// blauen Streifen (so cap 3)** (min. 4 Monate)

Bat quai chan quyen (Binh Dinh)

Long ho hoi quyen (Binh Dinh)

2 Fusstritt-Kombinationen (seitlich, rückwärts)

- **Blauer Gurt (so cap 4)** (min. 4 Monate)

Cong luc quyen (Thai Cuc Duong Lang)

Tam the dau luyen (Techniken Nr. 4-6 der 3 Schritte-Technik)