



# PRÜFUNGS-PROGRAMM

AB 14 JAHREN



## GURT WEISS / BLAU (so cap 1)

mind. 4 Monate Training

### Basis

**Thieu Lam Chau Gia:** 1. – 2. – 3. Basistechnik  
**Fusstechnik:** gestrecktes, frontal und kreisförmig

### Formen

**Nhat Bo (2) – Nhi Bo – Tam Bo** (1-4 Basistechnik von Thai Cuc duong lang)  
**Tam The dau Luyen** (1. und 2. von Drei Schritt-Technik)

### Theorie

Verhaltensregeln und 1-10 zählen auf vietnamesisch



## GURT WEISS // BLAU (so cap 2)

mind. 4 Monate Training

### Basis

**Thieu Lam Chau Gia:** 4. Basistechnik  
**Fusstechnik:** Seitlich und rückwärts

### Formen

**Bat Quai Chan Quyen (Binh Dinh):** 1. Teil (bis zur Schlangenbewegung)  
**Tam The Dau Luyen** (3. – 4. von Drei Schritt-Technik)

### Theorie

Bedeutung des Begriffs Viet Anh Mon  
und die symbolische Bedeutung des Logos ( Wappen )



## GURT WEISS /// BLAU (so cap 3)

mind. 4 Monate Training

### Basis

**Thieu Lam Chau Gia:** 5. Basistechnik + Fallen vorwärts und rückwärts  
**Fusstechnik:** Seitlich (*lang*) und gesprungener Fusstritt frontal

### Formen

**Tu bo** (5. Technik – Thai cuc duong lang)  
**Bat Dai Ma Bo** (8 Basispositionen – Thai cuc duong lang)  
**Tam The Dau Luyen** (5. – 6. Dreischritt-Technik)

### Theorie

10 Grundprinzipien des Kämpfers  
Positionen :  
Dinh Tan – Ky Ma Ttan – Chao Ma Tan



## BLAUGURT (so cap 4)

mind. 4 Monate Training

### Basis

**Vinh Xuan:** Basistechnik Angriff und Verteidigung  
**Fusstechnik:** Kreisförmig rückwärts

### Formen

**Bat Quai Chan Quyen (Binh Dinh):** 2. Teil (bis zum 5 Elementen)  
**Long Ho Hoi Quyen** (Binh Dinh)  
**1/2 Mai Hoa Quyen** (Thieu Lam Chau Gia)

### Theorie

Merkmale und symbolische Bedeutungen des Vo Phuc  
Positionen  
Dzuong Cung Tan – Hac Tan – Xa Tan



## GURT BLAU / SCHWARZ (so cap 5)

mind. 6 Monate Training

### Basis

**Con:** Basistechnik Angriff, Verteidigung+Drehungen  
**Fusstechnik:** gesprungener Fusstritt

### Formen

**Bat Quai Chan Quyen (Binh Dinh):** 3. Teil (bis zu positiven / negativen Schlägen  
mit offener Hand)

**Cong Luc Quyen** (Thai cuc duong lang)  
**Mai Hoa Quyen** (Thieu lam chau gia) – alles  
**Dau Tu Do** Semikontakt-Kampf)

### Theorie

Alle Stilnamen  
Basispositionen :  
(Ta Ma Bo Tan – Nhi Tan – Lap Tan)



## GURT BLAU // SCHWARZ (so cap 6)

mind. 6 Monate Training

### Basis

**Dao:** 3 Basis Bewegungen

### Formen

**Than Dong Quyen** (Binh Dinh)  
**Bat Quai Chan Quyen (Binh Dinh):** Alles  
**Dia Duong Quyen** (Quyen von Falltechnik)  
**1/2 Thai Son Con** (Binh Dinh – Stock)  
**Dau Tu Do** (Vollkontakt-Kampf)

### Theorie

Eigenschaften und Herkunft der Stile  
Grundpositionen:  
Chuan Bi Tan – Qui Tan – Ma Tat Dinh Tan)





# PRÜFUNGS-PROGRAMM

AB 14 JAHREN

## **SCHWARZGURT (trung cap 1)**

mind. 18 Monate Training

Thien Su Quyen (Binh Dinh)  
Tu Binh Quyen (Thieu Lam Chau Gia)  
Thai son con (Binh Dinh – Stock)  
Ganzer Song Luyen Vinh Xuan  
(Übung zu zweit)

Beintechnik (1-13) 1- 6  
Dau Tu Do (Vollkontakt-Kampf)

### **Theorie**

Befehle in vietnamesischer Sprache

## **GURT SCHWARZ / ROT (trung cap 2)**

mind. 24 Monate Training

Lao mai quyen (Binh Dinh)  
Tieu Phuc Ho Quyen (Thieu lam chu gia)  
Phat Gia Quyen (Thieu lam chu gia)  
Tan Nhat Roi (Binh Dinh – Stock roi)  
Beintechniken (alle)  
Basis Bach Mi  
Dau Tu Do (Vollkontakt-Kampf)  
Cong Pha Bruchtechniken:  
gesprungener Fusstritt frontal,  
kreisförmig seitlich,  
kreisförmig rückwärts

### **Theorie**

Struktur einer Lektion

## **ROTGURT (trung cap 3)**

mind. 24 Monate Training

Thai ly phat quyen (Thieu lam chu gia)  
Tieu hong quyen (Thieu lam chu gia)  
Bang bo quyen (Thai cuc duong lang)  
Dan ta tu mon (quyen Positionen – Bach Mi)  
Luc hop dao (Vo dang luc hop)  
Dau tu do (Vollkontakt-Kampf)  
Cong pha (Bruchtechniken: Faust / offene Hand)

### **Theorie**

Funktion der verschiedenen Positionen

## **GURT ROT / GELB (Cao cap 1)**

mind. 24 Monate Training

Thieu lam chu gia Song cung phuc ho q. – Van tu q.  
2 Handformen Ihrer Wahl Binh Dinh Phuong hoang q.  
Thai Cuc Duong Lang Mai hoa q.  
Bach Mi Thach su q. Vinh Xuan: Thu dau q.  
1 Waffenform Ihrer Wahl Binh Dinh Le hoa kiem phap  
Thai Cuc Duong Lang Lac gia kiem  
Dau tu do (Vollkontakt-Kampf)

### **Theorie**

Diplomarbeit über die Geschichte der gewählten Stile und den Unterschied zu anderen ähnlichen Schulen

## **GURT ROT // GELB (Cao cap 2)**

mind. 36 Monate Training

Thieu lam chu gia Dai phuc ho q. – Quoc tu q.  
2 reine Handformen Ihrer Wahl  
1 Waffenform Ihrer Wahl  
Dau tu do (Vollkontakt-Kampf)  
Binh Dinh Thu hai q.  
Thai Cuc Duong Lang Luong diep chung.  
Bach Mi Tieu tam van  
Vinh Xuan Ngu hinh khi cong  
Thai Cuc Duong Lang Tu mon thuong (Lanze)  
Thieu Lam Chu Gia Phuc ma con (Stock)

### **Theorie**

Diplomarbeit zur technischen Analyse (Anwendungen, Reihenfolge) des gewählten quyen

## **GURT ROT /// GELB (Cao cap 3)**

mind. 36 Monate Training

Thieu lam chu gia Luc gia chang q. – Bach ma toa hau q.  
2 reine Handformen Ihrer Wahl  
1 Waffenform Ihrer Wahl  
Dau tu do (Vollkontakt-Kampf)  
Binh Dinh Ngoc tran q.  
Thai Cuc Duong Lang Luc hop q.  
Bach Mi Dai tam van  
Vinh Xuan Ngu hinh quyen  
Thai Cuc Duong Lang Luc liem dai dao (Stock – Säbel)  
Thieu Lam Chu Gia Xuan thu dai dao (alabarda)

### **Theorie**

Diplomarbeit zur technischen Analyse (Anwendungen, Reihenfolge) des gewählten Waffenquyen



Nach dem **Gurt Rot /// Gelb** umfasst das Prüfungsprogramm die Fortsetzung des Studiums des Thieu Lam Chu Gia-Stils (2 quyen mit bloßen Händen + 1 Waffe) und eine eingehende Untersuchung eines oder mehrerer Stile.