



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.