

Vovinam Viet Kung Fu

Vo Bedeutet Kampfkunst

Vinam Bedeutet Vietnam

Wir betreiben eine moderne Kampfkunst die den Schwerpunkt in die Selbstverteidigung legt. Der Ursprung ist zurück zu führen auf die Vietnamesischen Kampfkünste, dies ist aber nur noch an einigen Formen bei uns zu erkennen.

Diese Formen werden gelehrt um die Tradition nicht zu vergessen. Ausser der Faust und Fußtechniken werden auch verschiedene Waffen bei uns trainiert wie z.B. Kurzstock, Mittellangstock, Langstock, Messer, Tonfa und später auch das Schwert.



Mein Name ist Ralph Kühner bin 37 Jahre alt und betreibe seit etwa 17 J. intensiv Kampfsport.

Angefangen hatte ich mit Wing tsun, bis ich zum Viet tu Ve kam.

Meine Grundausbildung bis zum Übungsleiter erhielt ich im Viet- tu- ve (Vietnamesischer Weg der Selbstverteidigung).

Meinen 1. Mg machte ich bei der ESA (effektive Selbstverteidigungsarten).

Ich besuchte auch verschiedene Kurse wie zB. Kung Fu toa, Jeet kune do, Ju Jutsu.

Zur Zeit lasse ich mich im Wing Chun, Shoot Boxing und im Luta Livre vale tudo ausbilden, um eine Stagnation im System zu vermeiden.

Desweiteren arbeitete ich auch im Sicherheitsgewerbe und konnte dadurch auch viele Erfahrungen sammeln.

In dieser Zeit wurde ich am Tonfa ausgebildet.

Schläger und solche die es werden wollen, dürfen bei uns kein Training beginnen.

Wie sieht unser Trainingsprogramm aus?

Wir haben ein festes Trainingsprogramm nach dem wir auch Prüfung machen können, wenn wir wollen.
Prüfungen sind keine Pflicht.

Trainiert werden 4 Kampfdistanzen

1. Distanz beinhaltet Fußstritte
2. Distanz sind die Boxtechniken
3. Distanz ist der Nahkampf zum Einsatz kommen z.B. Knie- Ellenbogen- und Kopfstöße oder auch Hebel, Würfe und Feger.
4. Distanz ist der Bodenkampf alles was am Boden machbar ist.



Kurzübersicht über das Trainingsprogramm:

Griffverteidigung

Techniken gegen Faust und Fußangriffe

Schlag und Tritttechniken für Turniere oder die Straße

Hebeltechniken im Stand und am Boden

Feger und Wurftechniken

Bodenkampftechniken

Traditionelle Techniken und Bewegungsformen

Atmungs und Bewegungstechniken zur Stärkung und Entspannung des Körpers

Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer

Waffenlose Techniken zur Verteidigung gegen Waffenangriffe

Waffentechniken gegen Waffentechniken



Trainingszeiten jeden Sonntag:
Kindertraining ab 6 Jahren von 16.00 - 17.00 Uhr
Erwachsenentraining von 17.30 - 19.00 Uhr



Trainingsort:
Budokai ev. Worms
Amandusgasse 6
67547 Worms



Es würde mich freuen Sie im nächsten Training begrüßen zu dürfen.

Bei weiteren Fragen melden Sie sich einfach unter 0176 32150776

Ralph Kühner



Voilà
c'est