



**PROGRAM TEHNIC PENTRU COPII**  
**1 CAP ROSU – 4 CAP ROSU**



CATEGORIA DE TEHNICI	GRADUL			
	1 CAP ROSU	2 CAP ROSU	3 CAP ROSU	4 CAP ROSU
BO PHAP pozitii	CHUAN BI TRUNG BINH TAN DINH TAN TIEN TOA THINH TAN	LAP TAN AM DUONG TAN TIEU TAN QUY TAN	LIEN HOA TAN BAT CUOC TAN DOC HANH VU TAN TOA THIEN TAN	HAC TAN DINH TAN HAU
THAN PHAP deplasari	XA HANH SAU QUAY	DOI BO QUAY	DAO THAN	DI THAN
BO THOI SON lovituri de brat	THOI SON DI SON	AM DUONG QUYEN	AM DUONG TA CHI	BAT SON
BO CUNG THU blocaje	BAN HA HOANH CONG	CUONG DAO KHAI MON THOI SON KIM BAO	PHUONG DUC BAT HO	CUONG DAO KHAI VI
BO CUOC PHAP lovituri de picior	TRUC CUOC	LONG THANG CUOC	DAO SON CUOC TAO PHONG CUOC	THUONG TIEU CUOC HOANH CUOC
BO PHI CUOC lovituri de picior cu saritura				
CUNG THU PHAN BIEN inlantuire blocaj+contraatac		BAN HA HOANH CONG		THOI SON KIM BAO
DOC LUYEN inlantuiri fara partener		BO LINH DOC LUYEN		BO PHAP NHAP MON MOT
LIEN HOAN CUOC inlantuiri de picioare				
BO NHAO LAN caderi				THAN XA DON GIAP
THE DOI LUYEN inlantuiri cu 5 pasi				
THE KHOA GO chei fixe			Nr. 1	
THE CAM NA tehnici de agatare		Tehnici pregatitoare	Nr. 1	
THE QUAT sau VAT proiectari la sol				Nr. 1
THE TAO DIA CUOC baleiaje				
THE TU VE tehnici de autoaparare				de încheieturi din față - nr.1
SONG DOI inlantuiri cu partener				BO LINH SONG LUYEN
THAO QUYEN inlantuiri codificate				