



**PROGRAM TEHNIC PENTRU COPII  
CENTURA VIOLET – C. V. 4 CAP ALB**



CATEGORIA DE TEHNICI	GRADUL				
	CENTURA VIOLET	C.V. 1 CAP ALB	C.V. 2 CAP ALB	C.V. 3 CAP ALB	C.V. 4 CAP ALB
BO PHAP pozitii	TRAO MA TAN XA TAN	NHI TAN (TAA ; HUU) HO DIEP TAN	TOA TAN		
THAN PHAP deplasari		THIEM THU QUA HAI	CHUYEN TAN	DI ANH	THOI TAN
BO THOI SON lovituri de brat	AM DUONG HA TRIET THOI SON BAN HA		DAO SON	PHACH CONG TA CHI	
BO CUNG THU blocaje	THOI SON THUY DE	LOI CONG HA QUYEN			THAN THONG THUONG QUYEN
BO CUOC PHAP lovituri de picior	BAN LONG CUOC	SONG CUOC	HAU CUOC		BINH PHONG CUOC
BO PHI CUOC lovituri de picior cu saritura	KIM KE PHI CUOC			THANG THIEN TRUC CUOC	
CUNG THU PHAN BIEN inlantuire blocaj+contraatac		LOI CONG HA QUYEN		PHUONG DUC BAT HO	
DOC LUYEN inlantuiri fara partener		BO PHAP DOC LUYEN – fara brate	DANG MON DOC LUYEN		
LIEN HOAN CUOC inlantuiri de picioare				Nr. 1	
BO NHAO LAN caderi		NHAO HAU THAN			
THE DOI LUYEN inlantuiri cu 5 pasi	Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5
THE KHOA GO chei fixe	Nr. 2			Nr. 3	
THE CAM NA tehnici de agatare		Nr. 2			
THE QUAT sau VAT proiectari la sol			Nr. 2		Nr. 3
THE TAO DIA CUOC baleiaje	Nr. 1			Nr. 2	
THE GIAO LONG CUOC forfecari			Nr. 1		
THE TU VE tehnici de autoaparare	de încheieturi din față - nr.2	de vo-phuc cu o mână - nr.1	de gât - nr.1	de păr - nr.1	de corp - nr.1
SONG DOI inlantuiri cu partener		BO PHAP NHAP MON MOT SONG LUYEN			
THAO QUYEN inlantuiri codificate	QUAN KY MOT				