



PROGRAM TEHNIC PENTRU COPII
1 CAP GALBEN – 4 CAP GALBEN



CATEGORIA DE TEHNICI	GRADUL			
	1 CAP GALBEN	2 CAP GALBEN	3 CAP GALBEN	4 CAP GALBEN
BO PHAP pozitii	CHUAN BI; LAP TAN; TRUNG BINH TAN; TOA THINH TAN	LIEN HOA TAN ; DINH TAN	HAC TAN; QUY TAN	AM DUONG TAN; BAT CUOC TAN; TIEU TAN
THAN PHAP deplasari		XA HANH	XA HANH + SAU QUAY	XA HANH + QUAY
BO THOI SON lovituri de brat	THOI SON	DI SON	THÔI SON TA CHI	
BO CUNG THU blocaje				THÔI SON BAN HA
BO CUOC PHAP lovituri de picior				TRUC CUOC
Ceremonial	Salutul cu mainile impreunate, inclinarea corpului si aplecarea usoara a capului		Salutul complet	Salutul complet in genunchi
Animale	Mersul maimutei	Saritura Cangurului	Pozitia Cocorului	Mersul Crocodilului
Mobilitate	Stand in sezut, deschidere 90', 5 aplecari in fata, 5 aplecari pe fiecare picior	Stand in sezut, deschidere 90', blocarea fruntii 10 sec. in fata, 10 sec. la fiecare genunchi	Stand in sezut, deschidere 120', blocarea fruntii 10 sec. in fata, 10 sec. la fiecare genunchi	Stand in sezut, deschidere 120', blocarea fruntii 30 sec. in fata, 30 sec. la fiecare genunchi
Coordonare		Urmărirea gesturilor unui partener	Partenerul ataca cu bratul, aparatorul deviaza cu un brat si loveste cu celalalt brat	Partenerul ataca cu bratul, aparatorul deviaza cu un brat si loveste cu celalalt brat si cu un picior
Echilibru	Mers 10 pasi pe o linie dreapta	Mers 10 pasi pe o linie serpuita	10 secunde intr-un picior	5 secunde intr-un picior cu ochii inchisi
Teorie	Cum se numeste stilul nostru?	Cum se numeste instructorul ? (titlu + prenume, ex: Huan Su Irina)	Cine este Maestrul Fondator ?	Cum se numeste echipamentul vostru?
Gimnastica	Rostogolire laterala (ca un covor)	Rulare dinspre inainte spre spate (ca un ou)	Caderea in spate	Rostogolire inainte cu sprijin pe palme si cap – doar pe saltea