



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; DINH TAN; TOA THINH TAN TRUNG BINH TAN; LIEN HOA TAN; BAT CUOC TAN	LAP TAN AM DUONG TAN TIEU TAN QUY TAN	HO DIEP TAN; XA TAN HAC TAN	NHI TAN
THAN PHAP deplasari	XA HANH SAU QUAY	THIEM THU QUA HAI QUAY	CHUYEN THAN	DAO THAN
BO THOI SON lovituri de brat	THOI SON DI SON	THOI SON TA CHI	AM DUONG QUYEN	THOI SON HUU DUC THOI SON UNG TRAO
BO CUNG THU blocaje	THOI SON BAN HA	THAN THONG THUONG QUYEN THOI SON KIM BAO	LÔI CÔNG HA QUYEN	PHUONG DUC BAT HO CUONG DAO KHAI MÔN
BO CUOC PHAP lovituri de picior	LONG THANG CUOC TRUC CUOC	DAO SON CUOC TAO PHONG CUOC HOÀNH CUOC	SONG CUOC	HAU CUOC
BO PHI CUOC lovituri de picior cu saritura	THANG THIEN TRUC CUOC			
CUNG THU PHAN BIEN inlantuire blocaj+contraatac	THOI SON BAN HA	THOI SON KIM BAO	LÔI CÔNG HA QUYEN	PHUONG DUC BAT HO CUONG DAO KHAI MÔN
DOC LUYEN inlantuiri fara partener	BÔ PHAP NHAP MÔN	BO LINH MOT	DANG MÔN DÔC LUYEN	THU PHAP DÔC LUYEN
LIEN HOAN CUOC inlantuiri de picioare				
BO NHAO LAN caderi	Caderea in spate-Te Sao	THAN XA DON GIAP - în față	THAN XA DON GIAP - în față-pe varfurile picioarelor (Cap Ma Cuong)	THAN XA DON GIAP - în față peste un obstacol
SONG DOI		BO PHAP NHAP MÔN SONG LUYEN	BÔ LINH MÔT SONG LUYEN	DANG MÔN SONG LUYEN
THE TU VE tehnici de autoaparare	Prindere cu doua maini de Vo Phuc ;degajare cu doua maini spre exterior in Lien Hoa Tan+ lovitura la urechi +lovitura de genunchi	Prindere cu o mana de piept :se loveste cu cotul pe inchietaura cotului,, se infasoara in jurul bratului cu prindere cu doua maini de umar+ lovitura de genunchi	Prindere de incheieturi din fata : impingem spre inainte+tragere spre spate a bratelor cu ruperea prizelor + lovitura de pumn	Prindere din spate a corpului :calcam pe degetele de la picioare+lovitura de cot in spate dreapta + stanga ;prinderea si tragerea piciorului pentru a-l face sa cada + lovitura de picior
SONG DAU	La palmare : (THOI SON/ DI SON urmat TRUC CUOC)	La palmare : THOI SON +DI SON + HOANH CUOC (partea dreapta urmat de partea stanga) 1 lupta de 1 min arbitrata (fara tema)	1 lupta de 1 min arbitrata (fara tema)	
CEREMONIAL	Salutul complet in picioare	Salutul complet in genunchi		
TEORIE	Cum se numeste stilul nostru ? Care este numele instructorului ? ;Cine este Maestrul Fondator ?	Cum se numeste echipamentul nostru ? Cum se numeste, in vietnameza,sala de antrenament ?	Cum il numim pe Maestrul Fondator al stilului nostru ? Ce semnificatie are ?	Ce origine are Qwan Ki Do? Cine a fost Maître Chau Quan Ky