



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				
THAN PHAP deplasari	DI ANH	PHI TAU MA	HOANH THAN	HOANH VAN	PHI DANG
BO THOI SON lovituri de brat	AM DUONG HA TRIET AM DUONG QUYEN	BINH PHONG HAC QUYEN	THÔI SON CON CAU	PHUONG DUC KIM CHUNG	THÔI SON CU BOI
BO CUNG THU blocaje		THOI SON THUY DE		THÔI SON THUONG TUAN	GIAO LONG KHAC QUYEN
BO CUOC PHAP lovituri de picior	BAN LONG CUOC	LOI CONG CUOC			PHUC HO TAO DUONG LUU VAN CUOC
BO PHI CUOC lovituri de picior cu saritura			SONG PHI HO DIEP CUOC	TUYEN PHONG CUOC	
CUNG THU PHAN BIEN inlantuire blocaj+contraatac	THAN THONG THUONG QUYEN	THÔI SON THUY DE		THOI SON THUONG THUAN	GIAO LONG KHAC QUYEN
DOC LUYEN inlantuiri fara partener	THAN PHAP DỐC LUYEN				
LIEN HOAN CUOC inlantuiri de picioare				Nr. 1	
BO NHAO LAN caderi	Thân Xà Dôn Giap Caderea in fata peste 2 obstacole	Xa Luân Bàng Dia (Roata in lateral)	Linh Miêu Bàng Dia (Caderea pisicii)		
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	Tehnici pregatitoare de prindere (video)	Tehnici pregatitoare avansate de prindere (video)	Tehnici pregatitoare avansate de prindere cu deplasare(video)	Nr.1 (video)	Nr.2 (video)
THE QUAT sau VAT proiectari la sol	Nr.1	Nr.2	Nr.3 Cu prindere la ceafa	Nr.4 Cu prindere la centura	Nr.5 Cea din Song Doi Mot
THE TAO DIA CUOC baleiaje	Nr. 1			Nr. 2	
THE GIAO LONG CUOC forfecari	Nr.1	Nr.2	Nr. 3	Nr.4	Nr.5
THE TU VE tehnici de autoaparare	de încheieturi din față - nr.2	Prindere de par	de gât - nr.1	Dublu Nelson nr.1	Prindere de incheieturi din spate - nr.1
SONG DOI inlantuiri cu partener	SONG DOI MÔT				

SONG DAU	1 min. de lupta arbitarata, cu sau fara tema	1 min. de lupta arbitarata, cu sau fara tema	1 min. de lupta arbitarata, cu sau fara tema	1 min. de lupta arbitarata, cu sau fara tema	1 min. de lupta arbitarata, cu sau fara tema ; tehnica de lovire la tinta
TEORIE	Cum se numeste practicantul de Qwan Ki Do ? Cum se numesc cele 10 reguli de respectat in Qwan Ki Do ?	Cum se numeste instructorul de Qwan Ki Do care are gradul CN? Cum se numeste instructorul de Qwan Ki Do care are gradul 1 Dang, 2 Dang?	Cum se numeste instructorul de Qwan Ki Do care are gradul 3 sau 4 Dang? Cum se numeste instructorul de Qwan Ki Do care are gradul 5 Dang,?	Cum se numeste instructorul de Qwan Ki Do care are gradul 6 Dang? Cum se numeste instructorul de Qwan Ki Do care are gradul 7 Dang?	Cum se numeste instructorul de Qwan Ki Do care are gradul 8 Dang? Cum se numeste instructorul de Qwan Ki Do care are gradul 9 Dang? Elementele din ecusonul cu dragon
THAO QUYEN inlantuiiri codificate	QUAN KY MOT			QUAN KY HAI	