



## 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   | DINH TAN TIEN   | TOA THINH TAN  | TRUNG BINH TAN  |
| THAN PHAP deplasari             |  | XA HANH   |  | SAU QUAY  |
| BO THOI SON lovituri de brat    | THOI SON   |   | DI SON   |   |
| BO CUNG THU blocaje             |  |   | BAN HA HOANH CONG  |   |
| BO CUOC PHAP lovituri de picior |  |   |  | TRUC CUOC   |
| Ceremonial                      | Salutul cu mainile impreunate, inclinarea corpului si aplecarea usoara a capului       |   |  | Salutul complet   |
| Animale                         | Mersul maimutei  | Saritura Cangurului   | Pozitia Cocorului  | Mersul Crocodilului   |
| Mobilitate                      | Stand in sezut, deschidere 90',<br>5 aplecari in fata,<br>5 aplecari pe fiecare picior | Stand in sezut, deschidere 90',<br>blocarea fruntii 10 sec. in fata,<br>10 sec. la fiecare genunchi | Stand in sezut, deschidere 120',<br>blocarea fruntii 10 sec. in fata,<br>10 sec. la fiecare genunchi | Stand in sezut, deschidere 120',<br>blocarea fruntii 30 sec. in fata,<br>30 sec. la fiecare genunchi  |
| Coordonare                      |  | Urmarirea 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 ?<br>(titlu + prenume, ex: Huan Su Irina)                                | Cine este Maestrul Fondator ?   |
| Gimnastica                      |  |   | Rostogolire laterala (ca un covor)   | Rostogolire inainte cu sprijin pe palme si cap – doar pe saltea                                       |



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



**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<br>XA TAN                | NHI TAN (TAA ; HUU)<br>HO DIEP TAN | TOA TAN            |                          |                            |
| THAN PHAP deplasari                             |                                      | THIEM THU QUA HAI                  | CHUYEN TAN         | DI ANH                   | THOI TAN                   |
| BO THOI SON loviture de brat                    | AM DUONG HA TRIET<br>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<br>QUYEN |
| BO CUOC PHAP loviture de picior                 | BAN LONG CUOC                        | SONG CUOC                          | HAU CUOC           |                          | BINH PHONG CUOC            |
| BO PHI CUOC loviture de picior cu saritura      | KIM KE PHI CUOC                      |                                    |                    | THANG THIEN TRUC<br>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<br>– 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 -<br>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<br>MOT SONG LUYEN |                    |                          |                            |
| THAO QUYEN inlantuiri codificate                | QUAN KY MOT                          |                                    |                    |                          |                            |