

PROGRAM TEHNIC PENTRU COPII
C.V. 1 CAP alb – C. V. 4 CAP alb

CATEGORIA DE TEHNICI	GRADUL			
	C.V. 1 CAP alb	C.V. 2 CAP alb	C.V. 3 CAP alb	C.V. 4 CAP alb
BO PHAP pozitii	KY MA TAN	KIEM MA TAN	MIEU TAN	THAI AM TAN
THAN PHAP deplasari	PHI TAU MA	HOANH THAN	PHI DANG THANG THIEN	
BO THOI SON lovituri de brat	THOI SON UNG TRAO <i>(toi son ung ceao)</i> THOI SON HOANH CHI <i>(toi son hoan ci)</i> THOI SON CU BOI	THOI SON CON CAU THOI SON DIEM THUY THOI SON THUY DE THOI SON HUU DUC <i>(toi son hu zuc)</i>	CUONG DAO SAT THICH CUONG DAO TRAM XA <i>(cuong dao ceam sa)</i> CUONG DAO TRAM TACH <i>(cuong dao ceam tac)</i> CUONG DAO HOANH CHI	PHUONG DUC LOAN DAI <i>(fuong duc loan dai)</i> PHUONG DUC KIM CHUNG <i>(fuong duc chim ciung)</i> PHUONG DUC HOANH XA <i>(fuong duc hoan sa)</i>
BO CUNG THU blocaje	THOI SON KHAC THU <i>(toi son cac tu)</i>	CUONG DAO DIET KHI THOI SON THUONG THUAN	GIAO LONG KHAC QUYEN AM DUONG DAO <i>(am zuong dao)</i>	GIAO LONG XUNG QUYEN <i>(giao long sun cuien)</i> HO TRAO TAM THAU <i>(ho ceao tam tau)</i>
BO CUOC PHAP lovituri de picior	THIET TIEU CUOC	THUONG TUC CUOC	LOI CONG CUOC DAI BANG CUOC	TIET TUC CUOC
BO PHI CUOC lovituri de picior cu saritura		SONG PHI HO DIEP CUOC	THANG THIEN BAN LONG CUOC	THANG THIEN SONG CUOC
CUNG THU PHAN BIEN inlantuire blocaj+contraatac	CUONG DAO KHAI VI THOI SON THUONG THUAN	THAN THONG THUONG QUYEN	GIAO LONG KHAC QUYEN	THOI SON THUY DE
DOC LUYEN inlantuiri fara partener	BO PHAP DOC LUYEN – cu brate	THU PHAP DOC LUYEN		BO THOI SON MOT
LIEN HOAN CUOC inlantuiri de picioare	Nr. 2			
BO NHAO LAN caderi	Roata	Caderea in lateral		Saritura peste obstacol
THE DOI LUYEN inlantuiri cu 5 pasi	Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3, Nr. 4	Nr. 5
THE KHOA GO chei fixe	Nr. 4		Nr. 5	
THE CAM NA tehnici de agatare			Nr. 3	Nr. 4
THE QUAT sau VAT proiectari la sol		Nr. 4		Nr. 5
THE TAO DIA CUOC baleiaje	Nr. 3			
THE GIAO LONG CUOC forfecari		Nr. 2	Nr. 3	
THE TU VE tehnici de autoaparare	de încheieturi din față - nr.3	de vo-phuc cu 2 mâini - nr.1	de vo-phuc cu 2 mâini - nr.2 de corp - nr.2	de gât - nr.2 de corp - nr. 3
SONG DOI inlantuiri cu partener				SONG DOI MOT
THAO QUYEN inlantuiri codificate				QUAN KY HAI

