

**PROGRAM TEHNIC PENTRU COPII
1 CAP rosu – Centura Violet**

CATEGORIA DE TEHNICI	GRADUL				
	1 CAP rosu	2 CAP rosu	3 CAP rosu	4 CAP rosu	CENTURA VIOLET
BO PHAP pozitii	CHUAN BI (<i>cioan bi</i>) TRUNG BINH TAN DINH TAN TIEN TOA THINH TAN	LAP TAN AM DUONG TAN (<i>am zuong tan</i>) LIEN HOA TAN QUY TAN	HAC TAN BAT CUOC TAN TIEU TAN TOA THIEN TAN	DOC HANH VU TAN TRAO MA TAN (<i>ceao ma tan</i>) DINH TAN HAU XA TAN	NHI TAN (TAA ; HUU) HO DIEP TAN TOA TAN
THAN PHAP deplasari	XA HANH (<i>sa han</i>) SAU QUAY (<i>sau cuai</i>)	DOI BO QUAY (<i>cuai</i>)	DAO THAN DI THAN (<i>zi tan</i>)	THIEM THU QUA HAI CHUYEN TAN (<i>şuien tan</i>)	DI ANH (<i>zi an</i>) THOI TAN
BO THOI SON lovituri de brat	THOI SON (<i>toi son</i>) DI SON (<i>ji son</i>)	THOI SON BAN HA (<i>toi son ban a</i>) AM DUONG QUYEN (<i>am zuong cuien</i>)	DAO SON AM DUONG TA CHI (<i>am zuong ta ci</i>)	BAT SON	AM DUONG HA TRIET (<i>am zuong ha ciet</i>) PHACH CONG TA CHI
BO CUNG THU blocaje	BAN HA HOANH CONG	THOI SON KIM BAO CUONG DAO KHAI VI	PHUONG DUC BAT HO (<i>fuong zuc bat ho</i>) CUONG DAO KHAI MON	THOI SON THUY DE LOI CONG HA QUYEN	THAN THONG THUONG QUYEN
BO CUOC PHAP lovituri de picior	TRUC CUOC (<i>ciuc cuoc</i>) LONG THANG CUOC	DAO SON CUOC TAO PHONG CUOC	THUONG TIEU CUOC (<i>ciuong tieu cuoc</i>) HOANH CUOC	SONG CUOC BAN LONG CUOC	BINH PHONG CUOC HAU CUOC
BO PHI CUOC lovituri de picior cu saritura			KIM KE PHI CUOC		THANG THIEN TRUC CUOC (<i>tan tien ciuc cuoc</i>)
CUNG THU PHAN BIEN inlantuire blocaj+contraatac		BAN HA HOANH CONG	THOI SON KIM BAO	LOI CONG HA QUYEN	PHUONG DUC BAT HO
DOC LUYEN inlantuiri fara partener		BO LINH DOC LUYEN	BO PHAP NHAP MON MOT (<i>bo fap nap mon mot</i>)	BO PHAP DOC LUYEN – fara brate	DANG MON DOC LUYEN
LIEN HOAN CUOC inlantuiri de picioare					Nr. 1
BO NHAO LAN caderi				THAN XA DON GIAP	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. 1	Nr. 2	Nr. 3
THE CAM NA tehnici de agatare			Tehnici pregatitoare	Nr. 1	Nr. 2
THE QUAT sau VAT proiectari la sol			Nr. 1	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 faţă - nr.1	de încheieturi din faţă - nr.2 de vo-phuc cu o mână - nr.1	de gât - nr.1 de păr - nr.1 de corp - nr.1
THAO QUYEN inlantuiri codificate					QUAN KY MOT

