



PROGRAMME 4eme CAP

POSITIONS DE BASE

HAUTES

LAP TAN DOC HAN VAN TAN CHUAN BI TAN
 DOC HANH TIEN LY TAN HAC TAN

MOYENNES

HAN TAN LIEN HOA TAN DINH TAN DZUONG
 CUNG TAN HO TAN CHAO MA TAN HUNG TAN
 TRUNG BINH TAN
 XA TAN THAI AM TAN 1 TIEU TAN BAT CUOC
 TAN

BASSES

NHI TAN THAI AM TAN 2 QUY TAN TOA TAN
 HO DIEP TAN

THAN PHAP (DEPLACEMENTS)

BO PHAP MOT COMPLET + 4 APPLICATIONS DE L' ENCHAINEMENT
 DEPLACEMENT LATERAL AVEC APPLICATION
 DEPLACEMENT à 45° EN AVANT AVEC APPLICATION
 DEPLACEMENT à 45° EN RECOLANT AVEC APPLICATION
 DEPLACEMENT AVANT ARRIERE AVEC APPLICATION

TECHNIQUES DE POINGS

THOI SON BAT SON DI SON MUC SON
 SONG SON DAO SON DA BUA LAO SON
 HOANG SON TA CHI KHOA HAU (marteau circulaire arriere)
 LONG TIEN (double marteaux en remontant)

ENCHAINEMENT POINGS COMPLET

TECHNIQUES SABRAGES

Enchaînement complet

TECHNIQUES PAUMES

Enchaînement complet

TECHNIQUES COUDES

Enchaînement complet

TECHNIQUES DE PIEDS

TIEU CUOC (direct) THONG TAO PHONG (intérieur extérieur)
 HOAN CUOC (circulaire) THUONG DAO SON (extérieur intérieur)
 BAN LONG CUOC (latéral) HO VI CUOC (arriere)
 THIET TIEU CUOC (bas haut) LUU VAN CUOC (retourné)
 HA TIET CUOC (haut bas) CAU LIM CUOC (crocheté)



TECHNIQUES DE PIEDS SAUTES

PHI LONG THANG CUOC (direct)
CIRCULAIRE (circulaire)
THANG THIEN HOANH SAT CUOC (latéral)
ARRIERE (direct arrière)
RETOURNE (retourné)
ENCHAINEMENT PIEDS 1 , 2 , 3 , 4 .

BLOCAGES

GAT MOT BAT PHONG (ext int) GAT HAI
GIANG SONG CHUY (Chute masse de fer) GAT BA GAT BON

- 1) dans le vide
- 2) blocage en reculant avec un partenaire sur 4 attaques pieds poings , 4 blocages différents .
- 3) dito avec une contre attaque
- 4) variante sur 2 attaquants (une attaque à chaque fois) Blocage et contre à chaque fois

BLOCAGES AVEC JAMBE

3 Blocages
Int Ext Ext Int Jambe pliée ou tendue.

PROTECTIONS

FORME 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 .

ENCHAINEMENTS

- 1) Bo Phat Mot avec les techniques de poings et de pieds
- 2) Démontrer sur un coup de poing . La distance : COURTE , MOYENNE et LONGUE.
- 3) Dito sur un coup de pied.

PRISES

PRISE 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6 , 7 , 8 , 9 , 10.

QUYENS

KIM LONG QUYEN MOT (application de 2 techniques)
KIM LONG QUYEN HAI (application de 2 techniques)
KIM LONG QUYEN BA (application de 2 techniques)
KIM LONG QUYEN BON (application de 2 techniques)

CHUTES ET ROULADES

CHUTE AVANT , ARRIERE , AVEC UN PARTENAIRE , SUR LE COTE .
ROULADE AVANT , ARRIERE , EN LONGUEUR , EN HAUTEUR , AVEC UN OBSTACLE ,
SUR LE COTE .

PROJECTIONS

EXTERIEURE 1 , 2 , 3 .
INTERIEURE 1 , 2 .

SELF DEFENSE

5 TECHNIQUES

CISEAUX

2 NIVEAU BAS
2 NIVEAU MOYEN
2 NIVEAU HAUT

COMBAT

2 Fois 2mn 1mn de repos