



**PROGRAMME 1 CAP**

**POSITIONS DE BASE**

**HAUTES**

LAP TAN

CHUAN BI TAN

**MOYENNES**

HAN TAN

DINH TAN

TRUNG BINH TAN

CHAO MA TAN

**THAN PHAP ( DEPLACEMENTS )**

BO PHAP MOT 1<sup>er</sup> PARTIE

DEPLACEMENT LATERAL AVEC APPLICATION

**TECHNIQUES DE POINGS**

TOI SON

DI SON

SONG SON

DA BUA

Bo Phat Mot avec les techniques de poings

Démontrer sur un coup de poing . La distance : COURTE , MOYENNE et LONGUE.

**TECHNIQUES DE PIEDS**

TIEU CUOC ( direct )

HOAN CUOC ( circulaire )

BAN LONG CUOC ( latéral )

THIET TIEU CUOC ( bas haut )

HA TIET CUOC ( haut bas )

ENCHAINEMENT PIEDS 1 ( Démontrer quelle partie du pied frappe sur 3 coups de pied. )

**BLOCAGES**

GAT MOT

GAT HAI

GAT BA

1) dans le vide

2) blocage en reculant avec un partenaire

3) dito avec une contre attaque

**PROTECTIONS**

FORME 1

FORME 2

**PRISES**

PRISE 1,2,3

**QUYENS**

Kim Long Quyen Mot

**CHUTES ET ROULADES**

CHUTE AVANT

ROULADE AVANT