



PROGRAMME 2eme CAP

POSITIONS DE BASE

HAUTES

LAP TAN CHUAN BI TAN HAC TAN

MOYENNES

HAN TAN DINH TAN TRUNG BINH TAN
CHAO MA TAN XA TAN TIEU TAN

BASSES

NHI TAN QUY TAN

THAN PHAP (DEPLACEMENTS)

BO PHAP MOT 1er PARTIE + 4 APPLICATIONS DE L' ENCHAINEMENT
DEPLACEMENT LATERAL AVEC APPLICATION
DEPLACEMENT à 45° EN AVANT AVEC APPLICATION

TECHNIQUES DE POINGS

THOI SON HOANG SON DI SON
SONG SON MUC SON DA BUA
ENCHAINEMENT DES 4 PREMIERES TECHNIQUES

BAT SON

TECHNIQUES SABRAGES

4 PREMIERES TECHNIQUES

TECHNIQUES PAUMES

4 PREMIERES TECHNIQUES

TECHNIQUES COUDES

4 PREMIERES TECHNIQUES

TECHNIQUES DE PIEDS

TIEU CUOC (direct) THONG TAO PHONG (intérieur extérieur)
HOAN CUOC (circulaire) THUONG DAO SON (extérieur intérieur)
BAN LONG CUOC (latéral) THIET TIEU CUOC (bas haut)
HA TIET CUOC (haut bas)

ENCHAINEMENT PIEDS 1 et 2
(Démontrer quelle partie du pied frappe sur 3 coups de pied.)
BO PHAP avec coup de pied

BLOCAGES

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

- 1) dans le vide
- 2) blocage en reculant avec un partenaire sur 2 attaques , 2 blocages différents .
- 3) dito avec une contre attaque

PROTECTIONS

FORME 1 , 2 , 3 , 4

PRISES

PRISE 1 , 2 , 3 , 4 , 5.



ECOLE KIM LONG

QUYENS

QUYEN MOT ECOLE (application de 2 techniques)

QUYEN HAI ECOLE (application de 2 techniques)

CHUTES ET ROULADES

CHUTE AVANT , ARRIERE

ROULADE AVANT , ARRIERE , EN LONGUEUR

PROJECTIONS

EXTERIEURE 1

INTERIEURE 1

SELF DEFENSE

2 TECHNIQUES

CISEAUX

2 NIVEAU BAS

COMBAT

1 Fois 2mn

