

## Scuola Chuong Quan Khi Dao Italia

Programma Tecnico - gradi cinture bianche

pag. 1 di 2 [rev. 06.11.2017]

	<b>1 cap</b>	<b>2 cap</b>	<b>3 cap</b>	<b>4 cap</b>	<b>c.nera</b>
<b>Cong Thu Phan Bien</b>	Thoi Son Ban Ha, Loi Cong Ha Quyen, Thoi Son Kim Bao, Thoi Son Thuong Thuan, Than Thong Thuong Quyen, Thoi Son Thuy De	Phuong Duc Bat Ho, Giao Long Khac Quyen, Cuong Dao Khai Mon	Dao Hai Khai Vi, Xa Hanh Nhuyen Quyen	Su Tu Phan Quyen, Hau Nhi Bat Quyen	
<b>Doc Luyen</b>	Thoi Son Doc Luyen Ha Cap Bo Phap Doc Luyen	Thoi Son Doc Luyen Trung Cap	Cuong Dao Doc Luyen, Phuong Duc Doc Luyen	Hung Chuong Doc Luyen Duong Lang Phap Doc Luyen Cuoc Phap	Hau Quyen Doc Luyen
<b>Song Luyen</b>	Thoi Son Song Luyen Ha Cap	Thoi Son Song Luyen Trung Cap	Cuong Dao Song Luyen, Phuong Duc Song Luyen	Hung Chuong Song Luyen Song Luyen Cuoc Phap	Hau Quyen Song Luyen
<b>Song Doi</b>		Song Doi Mot	Song Doi Hai	Quan Ky Mot vs Quan Ky Ba	Song Doi Trung Cap
<b>Vat</b>	2	2	2	2	
<b>Cam Na</b>	2	2	2	2	
<b>Tecniche difesa personale</b>	6	6	6	6	
<b>Nhat Thu Nhat Cong</b>		4	2	3	
	5 tecniche dei 5 passi	5 tecniche dei 3 passi Lien Hoan Da Tu 1	Lien Hoan Da Tu 2	Lien Hoan Da Tu 3	Lien Hoan Da Tu 4
<b>Quyên di base</b>	Than Phap Quyên, Bo Lin Mot, Bo Phap Quyên	Bo Lin Hai, Thu Phap Quyên, Dang Mon Quyên	Bo Phap Hai		
<b>Thao Quyên</b>	Nhat Bo Huyen Cong Quyên (QK1) That Bo Tan Quyên	Nhi Bo Huyen Cong Quyên (QK2) Tien Loi Quyên	Tam Bo Huyen Cong Quyên (QK3) Tich Bo	Tu Bo Huyen Cong Quyên (QK4), Kinh Son Cuoc Tieu Tam Mon	Quan Ky Nam (QK1+2+3+4), Manh Ho Xuat Lam (Hung Quyên 1), Long Ho Quyên Dai Tam Mon
<b>Nghanh Phap</b>					5 tegole di pugno (uomini) 4 tegole di gomito (donne) Thang Thien Truc Cuoc

## Scuola Chuong Quan Khi Dao Italia

Programma Tecnico - gradi cinture nere

pag. 2 di 2 [rev. 06.11.2017]

	<b>1 dang</b>	<b>2 dang</b>	<b>3 dang</b>	<b>4 dang</b>	<b>5 dang</b>
<b>Doc Luyen</b>	Ho Quyen Doc Luyen, Hac Quyen Doc Luyen Ha Cap	Hac Quyen Doc Luyen Duong Lang Doc Luyen	Xa Quyen Doc Luyen Nga Mi Bat The Co Truyen	Progressione dell'Aquila	
<b>Song Luyen</b>	Ho Quyen Song Luyen, Hac Quyen Doc Luyen Ha Cap	Hac Quyen Song Luyen Duong Lang Song Luyen			
<b>Song Doi</b>	Quan Khi Hai vs Quan Ky Bon	Song Doi Ba			
<b>Cam Na</b>		5	4 Song Thu Ho Bac		
<b>Nhat Thu Nhat Cong</b>	3				
<b>Thao Quyen</b>	Bach Ho Ly Son (Hung Quyen 2) Loi Tran Quyen Lien Hoan	Dia Sat Quyen Kim Lan Quyen Tu Ma Lien Hoan	Thach Su Quyen Tu Ma Quyen Tach Su Ong	Hau Xa Linh Dong Hung Quyen Ba Thieu Lam Dia Sat	Chau Gia Duong Lang Quyen Giao Long Ngo Vu Phuong Lac Ky Son Cao Ma
<b>Nghanh Phap</b>	2 tegole laterale in volo 2 tegole circolare in volo	2 tegole per due tagli ( <i>Kim Lan</i> ) 2 tegole per tre calci ( <i>Kim Lan</i> )	2 tegole Manh Cong Doc Chuong ( <i>Dia Sat</i> )	1 tecnica a scelta	
<b>Co Vo Dao</b>		Bai Con Mot	Bai Con Hai + un'arma a scelta	Bai Guom Mot + un'arma a scelta	Bai Guom Hai + due armi a scelta

*Tempi minimi (CQKD Italia) richiesti per il passaggio di grado:*

5 stagioni sportive per la c.nera	+2 anni	+3 anni	+4 anni	+5 anni	+6 anni
-----------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------