

## PROGRAMMA D'ESAME 4° KAN



<b>TECNICHE DI PUGNO:</b>	<b>MAHD WIANG</b>	Pugno gancio all'interno della guardia.
<b>TECNICHE DI GOMITO:</b>	<b>SOK GLAB</b> <b>SOK FAN LANG</b> <b>SOK QUAN LANG</b> <b>SOK IAK LANG</b>	Gomitata girata. Gomitata girata discendente Gomitata girata orizzontale Gomitata girata ascendente.
<b>TECN. DI GINOCCHIO:</b>	<b>KAO KONE</b>	Ginocchiata a porta sbattente.
<b>TECNICHE DI CALCIO:</b>	<b>TAE TAWAD</b> <b>TAE QUAD TORANI</b> <b>TAE KAA</b> <b>TAE LAM TUA</b> <b>TAE KOR</b>	Calcio circolare discendente alla testa Calcio basso sotto ginocchio Calcio basso Calcio medio Calcio alto
<b>DIFESE:</b>	<b>SALAB FAN PLA</b>	Uscita in passo perno.
<b>WIANG:</b>	<b>HAK NGUANG AYARA</b>	Decima <b>MAE MAI</b> : - conficcare il paletto.
<b>TECNICHE DI VUOTO:</b>	<b>IAN TAO</b> <b>SEAU YANG</b> <b>SALAB FAN PLA</b>	Vuoto Passo avanzato Passo perno
<b>POTENZIAMENTO:</b>	Uso del cuscino colpitore, progressi nella potenza delle Delle tecniche studiate.	
<b>KON MUAY KEE:</b>	Combinazioni di attacco e difesa con le tecniche base e le Tecniche studiate nel programma.	
<b>CHAP-KO/WIANG:</b>	Progressi nelle tecniche di lotta e proiezioni.	
<b>BENDAGGI:</b>	Imparare a fare i bendaggi.	
<b>RAM MUAY:</b>	Completa, con descrizioni delle parti che compongono il <b>WAI KRU</b> .	