

Programas Técnicos

VIET-BOXING

(De C. BLANCO al C. NEGRO 4° DAN)



PROGRAMA OFICIAL PARA CINTURÓN MARRÓN DE VIET BOXING

VIET BOXING	AMARILLO	NARANJA	VERDE	AZUL	MARRÓN
FUNDAMENTOS	Posición Desplazamientos	Esquivas	Caídas	Desequilibrios	Golpes * Penetrantes * Percutantes
PREPARACIÓN FÍSICA	Abdominales	Comba	Multisaltos	Flexiones de brazos	Dominadas
GOLPES DE BRAZOS	Directo Jab	Crochet	Gancho Swin	Uppercoat	Giro por detrás
GOLPES DE PIERNAS	Frontal	Lateral / Tibia	Costado	Costado / Giro	Circular / Talón
ESPECÍFICOS LIBRES	Sombra 1x1'	Espejo 1x1'	Sombra 1x1'30"	Espejo 1x1'30"	Sombra 1x2'
ESPECÍFICOS CON AYUDA	Saco con los brazos 2x1'	Saco con las piernas 2x1'	Manoplas con las manos 2x1'	Paos con las piernas 2x1'	Manoplas Libre 2x2'
TÁCTICAS DE COMBATE	Bloqueos	Esquivas hacia atrás / Ballesteo	Fintas	Esquivas	Rodilla
COMBATE	Parcial de brazos 2x1'	Parcial de piernas 2x1'	Combate 2x1'30"	Combate 2x2'	Combate 3x1'30"



PROGRAMA OFICIAL DE C.N. 1º DAN A C.N. 4º DAN

VIET BOXING	C.N. 1º DAN	C.N. 2º DAN	C.N. 3º DAN	C.N. 4º DAN
FUNDAMENTOS	Vendaje	Protecciones	reglas	Distancia
PREPARACIÓN FÍSICA	Comba	Comba	Multisaltos	Dominadas
GOLPES DE BRAZOS	En Ataque 5 combinaciones de 4 golpes como mínimo	En Defensa 5 combinaciones de 4 golpes como mínimo	Trabajo Libre 2'	Trabajo Libre 3'
GOLPES DE PIERNAS	En Ataque 5 combinaciones de 4 golpes como mínimo	En Defensa 5 combinaciones de 4 golpes como mínimo	Trabajo Libre 2'	Trabajo Libre 3'
ESPECÍFICOS LIBRE	Saco 1x2'	Saco 2x1' 30"	Saco 2x2'	Saco 2x3'
ESPECÍFICOS CON AYUDA	Paos 1x3'	Paos 2x2'	Manopla 1x3'	Peto/Casco 2x3'
TÁCTICAS DE COMBATE	Cuerda 1x2'	Esquina 1x2'	Cuerda 2x2'	Esquina 1x2'
COMBATE	Combate 3x1'	Combate 3x1'30"	Combate 2x2'	Combate 3x3'

C

