

**Attachment-I: Financial Proposal Submission Template**

Sl #	Description of Item/Service	Unit	Qty.	Unit Price in BDT (Including All Charges, VAT, Tax, etc.)	Total Price in BDT (Including All Charges, VAT, Tax, etc.)
1	Trainer's Fee of of Female Trainers for 16 Centers (Girls Marshal Art /Chinese Wushu) Training for WVB- Paba, Goadagari and Tanore AP, (Duration-6 Months, 2 Classes in a Week, per class at least 2 Hours, Total (16 centers X6 months X 08 class per month) Total: 768 Class. Please follow the herewith-attached TOR for details	Class	<b>768</b>		
Grand Total:					

**In Words:** .....

**Please Check the Box (Yes/No, if yes kindly provide proper evidence that will be treated as evaluation purpose):**

Sl.	Question	Yes / No (if yes kindly provide proper evidence)
1	Do your institute have update Trade License	
2	Do you have Female Trainer age not less than 18 Years to maximum 45 Years	
3	Do you have sufficient number of Female Trainers	
4	Do your Female Trainers are Black Belt awardee in the area of Chinese Marshal Art/Wushu	
5	Do your Female Trainers are Certified on this area of Marshal Art	
6	Do your Female Trainers are Awardee in National/International level in this area of Marshal Art/Wushu	
7	Provide a list (as a separate attachment) of all of the customers for relevant solutions/service (WVB may ask thereferrers/customers about your service quality)	

**Name & Signature of the Vendor/Service Provider:** \_\_\_\_\_

**Name of the Company/Organization:** \_\_\_\_\_

**Date with Seal/Stamp of the Company/ Organization:** \_\_\_\_\_

**Delivery time/schedule:** As per attached ToR - I

Rajshahi

# শওলীন উশু তাইচি কুংফু

ট্রেনিং সিলেবাস - ৬ মাস

মেয়েদের সেল্ফ ডিফেন্স টেকনিক

Girl's Self-Defense Techniques/Chin na

আত্মরক্ষার কৌশল

শক্তি ছাড়াই শুধু কৌশল প্রয়োগের মাধ্যমে শত্রুকে কাবু করার পদ্ধতিই আত্মরক্ষার কৌশল বা Self-Defense Techniques, ক্রম অনুসারে ১০ টি সেলফ ডিফেন্স কৌশল প্রদান করা হলোঃ

- ১। এক হাত দিয়ে এক হাত চেপে ধরলে-
- ২। একই ভাবে দুই হাত দিয়ে দুই হাত চেপে ধরলে-
- ৩। দুই হাত দিয়ে এক হাত চেপে ধরলে-
- ৪। পেছন থেকে এক হাত দিয়ে এক হাত চেপে ধরলে-
- ৫। পেছন থেকে দুই হাত দিয়ে দুই হাত চেপে ধরলে-
- ৬। এক হাত উপরে এবং এক হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলী নীচে
- ৭। সামনে থেকে গলাকে দুই হাত দিয়ে চেপে ধরলে-
- ৮। পেছন থেকে গলা চেপে ধরলে-
- ৬। কলার চেপে ধরলে
- ১০। সামনে থেকে চুল চেপে ধরলে যে ভাবে ছাড়াতে হবে, তার কৌশল প্রদর্শন করতে হবে এবং সেই সঙ্গে অবশ্যই Counter Attack পাল্টা আক্রমণ করতে হবে।

## Powerful Self Defense Techniques Counter Attack

- ১। হ্যান্ড সেক লক।
- ২। দুই দিক থেকে দুইজনে দুই হাত চেপে ধরা।
- ৩। দুই হাত দিয়ে কাপড় চেপে ধরা।
- ৪। পেছন থেকে হাতসহ কাধ চেপে ধরলে ডিফেন্স দেওয়া।
- ৫। মাথায় হ্যামার স্ট্রাইক ব্লক।

## যুদ্ধ কলা-কৌশল ফ্রি হ্যান্ড পাঞ্চ বা কুয়ান

- ১। চুয়ো ছুয়ান-Left direct punch
- ২। ইয়ো ছুয়ান-Right direct punch
- ৩। চুয়ো কুয়ান ছুয়ান-Hook Punch Left
- ৪। ইয়ো কুয়ান ছুয়ান- Hook Punch Right

## কিক (থুই চিসু) Tuifa Jishu

- ১। মিডেল-ফ্রন্ট কিক (মধ্যে) তান থুইই।
- ২। লোয়ার কিক (নীচে) (হ্যাং পাই থি থুইই)
- ৩। আপার কিক (উপরে) হ্যাং পাই থুইই।
- ৪। সাইড কিক (পার্শ্ব) (ছোয়াই থুইই)

## আত্মরক্ষার কৌশল ফাইট বিভিন্ন ষ্টানচ/ভজিমা

- ১। পিংপু-Attention
- ২। শিচান চিশি-Fighting Position
- ৩। মাপু-Horse Stance (ma bu)
- ৪। কংপু-Bow Stance (gong bu)
- ৫। তুলিপু-Cook Stance (Du Li Bu)
- ৬। ফুপু-Flat Stance (pu bu)

## গুয়াইফা

- ১। রোলিং ফ্রন্ট
- ২। ফলিং লেফট সাইড
- ৩। ফলিং রাইট সাইড
- ৪। ফলিং ব্যাক সাইড
- ৫। ফলিং ফ্রন্ট সাইড

## যোগ-ব্যায়াম এবং ধ্যান

বিবিধ শরীর চর্চার মাধ্যমে শারীরিক যেমন শক্তি, গতি, দম, ওয়ার্ম আপ বা দৈহিক নমনীয়তা (Fusibility) বাড়ানো সম্ভব

ঠিক তেমনি যোগ ব্যায়াম ও ধ্যান (Meditation) এর মাধ্যমে মানসিক শক্তি, আত্ম বিশ্বাস, রোগ-মুক্তি এবং মানসিক প্রশান্তি অর্জন করা সম্ভব। একজন ক্যারাতে শিক্ষার্থী যত কৌশলই আয়ত্ত্ব করুক না কেন যদি তার মানসিক শক্তি দুর্বল হয় তবে সে যথাযথ ক্যারাতে শক্তি বা কৌশল প্রয়োগ করতে পারবে না। এজন্য মানসিক শক্তি বাড়ানোর জন্য যোগ ব্যায়াম Meditation এবং Concentration অনুশীলন অত্যন্ত জরুরী। ক্যারাতে সিলেবাসেও বেল্ট অনুযায়ী এবং গুরুত্বের ভিত্তিতে যোগ-ব্যায়াম অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

### ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের প্রয়োজনীয়তা

চাইনিজ মার্শাল আর্ট উশু চর্চার পূর্বে ওয়ার্ম আপ এক্সারসাইজ প্রয়োজন। এই সমস্ত এক্সারসাইজ গুলি নিম্নলিখিত কারণে করা হয়।

- ১। শরীরকে প্রশিক্ষণ গ্রহণের উপযুক্ত করা (Worm up)
- ২। দম বাড়ানো (Stamina Develop)
- ৩। শরীরের নমনীয়তা (Flexibility) বাড়ানো।
- ৪। শরীরের বিভিন্ন পেশি এবং অঙ্গ প্রত্যঙ্গের শক্তি বাড়ানো।
- ৫। বিবিধ

### ব্যায়ামের প্রকার ভেদ

ব্যায়াম বিভিন্ন রকমের আছে। যেমনঃ

- ১। Stamina type Exercise.
- ২। Breathing control type
- ৩। Body Conditioning type Exercise
- ৪। Muscle developing type Exercise
- ৫। Free hand Exercise
- ৬। Worm and worm down exercise (etc)
- ৭। etc.

- ১। তাইচি/Taichi
- ২। যোগ ব্যায়াম/Yoga
- ৩। ব্রেডিং এক্সসাইজ/ Braiding Exercise (QI Gong)
- ৪। উবু চানচুয়ান
- ৫। উবু নান চুয়ান
- ৬। ব্রেকিং টেকনিক
- ৭। শ্যাডো ফাইট

### তাইচি/Taichi অনুশিলনের উপকারিতা

- ১। শক্তি, সমন্বয় ও নমনীয়তা বৃদ্ধি করে।
- ২। যে কোন ধরনের ব্যথা ও মানসিক পীড়া থেকে মুক্তি দেয়।
- ৩। সচেতনতা বৃদ্ধি করে ও ধৈর্যশীল হতে সহায়তা করে।
- ৪। শারীরিক গতিবিধি খুবই ধীর প্রকৃতির যার কারনে হাড়ের জোড়ায় ও মাংশপেশীতে বেশী চাপ পড়ে না।

Martial Art Trainer Fee of Female Trainers for 16 Centers (Girls Marshal Art /Chinese Wushu) Training for WVB, **Paba, Goadagari and Tanore AP**, (Duration-6 Months, 2 Classes in a Week, per class at least 2 Hours, Total (16 centers X6 months X 08 class per month) Total: 768 Classes

Note: Training will be conducted as per ToR and the Number of Class Per Week and Duration of Class may be changed subject to completion of Training within deadline and mutual understanding of both party (World Vision Bangladesh & the Training Institute)