



דרישות לחגורה אדומה קיוף – 1

מועדון – בועז אומנויות לחימה



<p>קיוף – 1 חגורה אדומה שני פסים</p>	<p>בחינה לחגורה</p>
<p>טונג מילגי צ'ונבי - עמידה התחלתית של הפומסה. נשימה ודחיפה פיונהי סוגי - עמידה ברגליים פתוחות ברוחב הכתפיים (מצב צ'ונבי) מווה סוגי - עמידה ברגליים צמודות</p>	<p>עמידות</p>
<p>סונל באקאת צ'יגי - מכת סכין לצד הצוואר מומטונג בארו ג'ירוגי - אגרוף יד נגדית הנסונל ארה מאקי - הגנת סכין תחתונה (יד שנייה מאוגרפת) הנסון קלג'יבי - התקפה לגרון עם החלק הקדמי של האגודל והאצבע השנייה מורופ קיאוקי - שבירת ברך סונל מומטונג מאקי - הגנת סכין לאמצע (יד שנייה פתוחה ליד מפתח הלב) ג'ומוק פיוג'וק (פיוק) צ'יגי - התקפת אגרוף למטרה פיון סונקוט ג'ושיו ג'ירוגי - חדירת אצבעות לאשכים או לבטן(יד שנייה בכתף) באטנגסון מומטונג נוליו מאקי - הגנה לאמצע מלמעלה עם כף יד פתוחה פלקופ יופצ'יגי - מכת מרפק לצד</p>	<p>טכניקות ידיים + פירוקים</p>
<p>כל הבעיטות האפשריות, כולל בעיטות נמוכות</p>	<p>בעיטות</p>
<p>רקטות, כריות כוח, מגנים סיבוב על רקטות חופשי מקסימום בעיטות על מגן גוף תרגילים אן ארוביים עצימים</p>	<p>עבודה על ציוד</p>
<p>קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע חופשי + מגע ראש קרב נגד 2 קרב התחמקויות קומבינציות קאונטרים</p>	<p>קרב</p>
<p>פומסה 1 – טאיגוק יל ג'אנג פומסה 2 – טאיגוק אי ג'אנג פומסה 3 – טאיגוק סם ג'אנג פומסה 4 – טאיגוק סה ג'אנג פומסה 5 – טאיגוק או ג'אנג פומסה 6 – טאיגוק יוק ג'אנג פומסה 7 – טאיגוק טשיל ג'אנג פומסה 8 – טאיגוק פאל ג'אנג פומסה קוריו</p>	<p>פומסה</p>
<p>ספירה עד 10 ידע נרחב בהיסטוריה של הטאקוונדו הדרכה (להעביר חימום) + תיקון תלמידים הגעה לאימונים נוספים ועזרה בהדרכה לתלמידים צעירים</p>	<p>קוריאנית + הדרכה</p>
<p>30 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחביקה מאחור שחרור מתפיסת יד שחרור מחניקה מהצד שחרור מתפיסת יד נגדית שחרור מחביקה מאחור</p>	<p>הגנה עצמית אושינסול</p>

<p>שחרור מחביקה מקדימה הכרת הגנות 360 נגד סכינים הגנה מהתקפת סכין מלמעלה הגנה מהתקפת סכין מלמטה הגנה מהתקפת סכין ישרה שחרור מחניקה מהרצפה שחרור מחניקה מאחור שחרור מתפיסת 2 ידיים שחרור מתפיסת שיער 5 טכניקות כנגד אגרוף 5 טכניקות כנגד בעיטה 5 טכניקות עם סיום בהטלות</p>	
<p>בלימה לאחור, גלגול קדימה, בלימה קשה קדימה, בלימה לצד + שילובים גלגול ברחיפה גלגול עם סיומת של בלימה לצד בלימה לצד עם יד נגדית בלימות מהטלות</p>	<p>בלימות וגלגולים</p>
<p>שיפור מדרגה קודמת שפגט בנים/בנות שכיבות סמיכה סקווט תרגילי בטן סקווט עם בעיטה סמוך קום שכיבות סמיכה על אגרופים תרגילי גב</p>	<p>תרגילי גמישות וכושר גופני</p>
<p>מחנה אימונים לפחות 1 בשנה חונכות בתחרויות ילדים שיפוט בתחרויות ילדים השתתפות פעילה לפחות בליגות (מינימום 4 בשנה) + רישום להתאחדות – תנאי חובה למבחן שחורה</p>	<p>פעילות חוץ מועדון</p>
<p>הכרת כל חוקי השיפוט</p>	<p>חוקת טאקוונדו</p>
<p>טכניקת שבירה – יד או רגל</p>	<p>שבירות</p>