



## דרישות לחגורה אדומה קיוף – 2 מועדון – בועז אומנויות לחימה



קיוף – 2 חגורה אדומה פס שחור אחד	<b>בחינה לחגורה</b>
דימון סטאפ	<b>עמידות</b>
באקאת פלמוק מומטונג גודרו מאקי - הגנה מחוזקת עם צד הא לאמצע , עם אגרופים סגורים אוסנתול מאקי ( הגנת 1/2 הר ) - ביד אחת הגנה תחתונה , ויד שנייה מגינה למעלה בחלק הפנימי של האמה (מבט להגנה התחתונה) ג'ומוק דנגיו טוק צ'יגי - התקפת אגרוף סנוקרת לסנטר גודרו ארה מאקי - הגנה תחתונה מחוזק פלקופ אולגול דוליו צ'יגי - התקפת מרפק מגל לראש	<b>טכניקות ידיים + פירוקים</b>
כל הבעיטות האפשריות, כולל בעיטות נמוכות	<b>בעיטות</b>
רקטות, כריות כוח, מגנים סיבוב על רקטות חופשי מקסימום בעיטות על מגן גוף תרגילים אן ארוביים עצימים	<b>עבודה על ציוד</b>
קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע חופשי + מגע ראש קרב נגד 2 קרב התחמקויות קומבינציות קאונטרים	<b>קרב</b>
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	<b>פומסה</b>
ספירה עד 10 ידע נרחב בהיסטוריה של הטאקוונדו הדרכה (להעביר חימום) + תיקון תלמידים הגעה לאימונים נוספים ועזרה בהדרכה לתלמידים צעירים	<b>קוריאנית + הדרכה</b>
20 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחביקה מאחור שחרור מתפיסת יד שחרור מחניקה מהצד שחרור מתפיסת יד נגדית שחרור מחביקה מאחור שחרור מחביקה מקדימה הכרת הגנות 360 נגד סכינים הגנה מהתקפת סכין מלמעלה הגנה מהתקפת סכין מלמטה	<b>הגנה עצמית אושינסול</b>

<p>הגנה מהתקפת סכין ישרה  שחרור מחניקה מהרצפה  שחרור מחניקה מאחור  שחרור מתפיסת 2 ידיים  שחרור מתפיסת שיער  <b>5 טכניקות כנגד אגרוף</b></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><b>בלימות וגלגולים</b></p>
<p><b>שיפור מדרגה קודמת</b>  שפגט בנים/בנות  שכיבות סמיכה  סקווט  תרגילי בטן  סקווט עם בעיטה  סמוך קום  שכיבות סמיכה על אגרופים  תרגילי גב</p>	<p><b>תרגילי גמישות וכושר גופני</b></p>
<p>מחנה אימונים לפחות 1 בשנה  חונכות בתחרויות ילדים  שיפוט בתחרות ילדים  השתתפות פעילה לפחות בליגות (מינימום 4 בשנה)  רישום להתאחדות – חובה (תנאי חובה כדי לגשת למבחן  שחורה שלוש שנים קודם המבחן)</p>	<p><b>פעילות חוץ מועדון</b></p>
<p>הכרת כל חוקי השיפוט</p>	<p><b>חוקת טאקוונדו</b></p>
<p>טכניקת שבירה – יד או רגל</p>	<p><b>שבירות</b></p>