



דרישות לחגורה אדומה קיוף – 3

מועדון – בועז אומנויות לחימה



קיוף – 3 חגורה אדומה	בחינה לחגורה
<p>ביאום סוגי - עמידת נמר – רגל קדמית על קצות האצבעות מווא סוגי - עמידה ברגליים צמודות ג'ושום סוגי - עמידה ברגליים מקבילות (עמידת סוס)</p>	עמידות
<p>סונל ארה מאקי - הגנת סכין למטה (יד שנייה ליד מפתח הלב) באטנגסון מומטונג אן מאקי - הגנה עם פיסת כף היד לאמצע – רגל נגדית בו ג'ומוק - יד שמאל עוטפת את אגרוף ימין גאווי אן מאקי - הגנת מספרת יד נגדית גאווי מאקי - הגנה כפולה עם צד האמה לאמצע דו ג'ומוק ג'ושיו ג'רוגי- תקפת אגרופים כפולה לבטן (אגרופי סנוקרת) וטגורו ארה מאקי (אוקורו) - הגנה תחתונה כפולה עם אגרופים סגורים בהצלבה דיונג ג'ומוק אולגול באקאת צ'יגי - הצלפה בגב האגרוף לראש מהצד פיוג'וק צ'אגי - בעיטת למטרה (בפומסה זה בעיטת סטירה) הנסונל מומטונג יופ מאקי - הגנת סכין לאמצע הגוף מהצד ג'ומוק יופ ג'ירוגי - התקפת אגרוף הצידה</p>	טכניקות ידיים + פירוקים
<p>כל הבעיטות האפשריות, כולל בעיטות נמוכות</p>	בעיטות
<p>רקטות, כריות כוח, מגנים סיבוב על רקטות חופשי מקסימום בעיטות על מגן גוף תרגילים אן ארוביים עצימים</p>	עבודה על ציוד
<p>קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע חופשי + מגע ראש קרב נגד 2 קרב התחמקויות קומבינציות קאונטרים</p>	קרב
<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</p>	פומסה
<p>ספירה עד 10 ידע נרחב בהיסטוריה של הטאקוונדו הדרכה (להעביר חימום) + תיקון תלמידים הגעה לאימונים נוספים ועזרה בהדרכה לתלמידים צעירים</p>	קוריאנית + הדרכה
<p>15 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחניקה מאחור</p>	הגנה עצמית

<p>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 הגנה מהתקפת סכין ישרה שחרור מחניקה מהרצפה שחרור מחניקה מאחור שחרור מתפיסת 2 ידיים שחרור מתפיסת שיער</p>	<p>אושינסול</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 בתחרות ילדים השתתפות פעילה לפחות בליגות (מינימום 4 בשנה) רישום להתאחדות – חובה (תנאי חובה כדי לגשת למבחן שחורה שלוש שנים קודם המבחן)</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>