



דרישות לתגורה חומה קיוף – 4

מועדון – בועז אומנויות לחימה



<p>קיוף – 4 חגורה חומה</p>	<p>בחינה לתגורה</p>
<p>עמידות מדרגות קודמות</p>	<p>עמידות</p>
<p>ג'יפיום הנסונל אולגול באקאת מאקי - סונל ביטרו מאקי - הגנת סכין למעלה עם צד האמה (הגוף מפותל) באקאת פלמוק אולגול באקאת מאקי - הגנה באגרוף סגור למעל עם הצד החיצוני של האמה מבפנים כלפי חוץ הטשו ארה מאקי - הגנה תחתונה כפולה באטנגסון מומטונג מאקי - הגנה עם פיסת כף היד לאמצע</p>	<p>טכניקות ידיים + פירוקים</p>
<p>אפ צ'אגי – בעיטה רגילה נריו צ'אגי - בעיטה פטיש בנדל צ'אגי – בעיטת מגל חצי ירח טוליו צ'אגי – בעיטה לראש בנדל צ'אגי - קידמית אן צ'אגי – בעיטה סטירה באקאט צ'אגי – בעיטת סטירה הפוכה טימיו אפ צ'אגי – מספרת טי צ'אגי – בעיטה אחורית יופ צ'אגי - בעיטה צידית נקיו צ'אגי – בעיטת וו דליו ג'אגי + באנדל דוליו ג'אגי – מגל מסובבת טמיו באנדאל דוליו צ'אגי – מסובבת בקפיצה טמיו אפ צ'אגי – מספרת אן צ'אגי טמיו אן צ'אגי – סטירה סטירה בסיבוב טמיו טי ג'אגי – בעיטה אחורית בקפיצה דובון טמיו אפ צ'אגי – בעיטה רגילה בקפיצה בשתי הרגליים שילוב בעיטות מקצועי</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</p>	<p>פומסה</p>

<p>ספירה עד 10 ידע נרחב בהיסטוריה של הטאקוונדו הדרכה (להעביר חימום) + תיקון תלמידים חניכת תלמיד חדש</p>	<p>קוריאנית + הדרכה</p>
<p>11 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 הגנה מהתקפת סכין ישרה</p>	<p>הגנה עצמית אוינסול</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 סקוט תרגילי בטן סקוט עם בעיטה סמוך קום שכיבות סמיכה על אגרופים תרגילי גב</p>	<p>תרגילי גמישות וכושר גופני</p>
<p>תחרות / מחנה אימונים / אימון גיבוש (לפחות 1 בהתאם לגיל) חונכות בתחרויות ילדים שיפוט בתחרות ילדים</p>	<p>פעילות חוץ מועדון</p>
<p>הכרת כל חוקי השיפוט</p>	<p>חוקת טאקוונדו</p>