



דרישות לחגורה ירוקה כחולה קיוף – 6.5 מועדון – בועז אומנויות לחימה

קיוף – 6.5 חגורה ירוקה כחולה	בחינה לחגורה
עמידות מדרגות קודמות	עמידות
מדרגות קודמות	טכניקות ידיים + פירוקים
<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</p>	בעיטות
<p>רקטות, כריות כוח, מגנים סיבוב על רקטות חופשי מקסימום בעיטות על מגן גוף</p>	עבודה על ציוד
<p>קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע חופשי קרב התחמקויות קומבינציות</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 – לא חובה</p>	פומסה
<p>ספירה עד 10 ומעט היסטוריה של הטאקוונדו הדרכה (להעביר חלק מחימום)</p>	קוריאנית + הדרכה
<p>6 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחביקה מאחור שחרור מתפיסת יד שחרור מחניקה מהצד שחרור מתפיסת יד נגדית שחרור מחביקה מאחור</p>	הגנה עצמית אושינסול
<p>בלימה לאחור, גלגול קדימה, בלימה קשה קדימה, בלימה לצד + שילובים גלגול ברחיפה</p>	בלימות וגלגולים

<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>תחרות / מחנה אימונים / אימון גיבוש (לפחות 1 בהתאם לגיל)</p>	<p>פעילות חוץ מועדון</p>
<p>הכרת הפקודות של הקרב</p>	<p>חוקת טאקוונדו</p>