



דרישות לחגורה ירוקה קיוף – 7 מועדון – בועז אומנויות לחימה

קיוף – 7.5 חגורה ירוקה	בחינה לחגורה
דוויט קובי – עמידת הגנה	עמידות
מומטונג דובון ג'ירוגי – אגרופים כפולים לאמצע סוגל אנצ'יגי – התקפת סכין לצוואר יד נגדית. הנסוגל מומטונג באקאת מאקי - הגנת סכין ליד מפתח הלב, יד שנייה סגורה לאגרוף (עמידת דוויט קובי)	טכניקות ידיים + פירוקים
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	בעיטות
רקטות, כריות כוח, מגנים סיבוב על רקטות חופשי	עבודה על ציוד
קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע חופשי קרב התחמקויות קומבינציות	קרב
פומסה 1 – טאיגוק יל ג'אנג פומסה 2 – טאיגוק אי ג'אנג פומסה 3 – טאיגוק סם ג'אנג	פומסה
ספירה עד 10 ומעט היסטוריה של הטאקוונדו	קוריאנית
6 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחביקה מאחור שחרור מתפיסת יד שחרור מחניקה מהצד שחרור מתפיסת יד נגדית שחרור מחביקה מאחור	הגנה עצמית אושינסול
בלימה לאחור, גלגול קדימה, בלימה קשה קדימה, בלימה לצד + שילובים גילגול ברחיפה	בלימות וגלגולים

<p>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>