



## דרישות לחגורה כחולה סגולה קיוף – 5.5

### מועדון – בועז אומנויות לחימה

קיוף – 5.5 חגורה כחולה סגולה	<b>בחינה לחגורה</b>
עמידות מדרגות קודמות	<b>עמידות</b>
מדרגות קודמות	<b>טכניקות ידיים + פירוקים</b>
<p>אפ צ'אגי – בעיטה רגילה</p> <p>נריו צ'אגי - בעיטה פטיש</p> <p>בנדל צ'אגי – בעיטת מגל חצי ירח</p> <p>טוליו צ'אגי – בעיטה לראש</p> <p>בנדל צ'אגי - קידמית</p> <p>אן צ'אגי – בעיטה סטירה</p> <p>באקאט צ'אגי – בעיטת סטירה הפוכה</p> <p>טימיו אפ צ'אגי – מספרת</p> <p>טי צ'אגי – בעיטה אחורית</p> <p>יופ צ'אגי - בעיטה צידית</p> <p>נקיו צ'אגי – בעיטת וו</p> <p>דליו ג'אגי + באנדל דוליו ג'אגי – מגל מסובבת</p> <p>טמיו באנדאל דוליו צ'אגי – מסובבת בקפיצה</p> <p>טמיו אפ צ'אגי – מספרת</p> <p>אן צ'אגי טמיו אן צ'אגי – סטירה סטירה בסיבוב</p> <p>טמיו טי ג'אגי – בעיטה אחורית בקפיצה</p>	<b>בעיטות</b>
<p>רקטות, כריות כוח, מגנים</p> <p>סיבוב על רקטות חופשי</p> <p>מקסימום בעיטות על מגן גוף</p>	<b>עבודה על ציוד</b>
<p>קרב ללא מגע – 2 – 2</p> <p>קרבות עם מגע חופשי</p> <p>קרב התחמקויות</p> <p>קומבינציות</p> <p>קאונטרים</p>	<b>קרב</b>
<p>פומסה 1 – טאיגוק יל ג'אנג</p> <p>פומסה 2 – טאיגוק אי ג'אנג</p> <p>פומסה 3 – טאיגוק סם ג'אנג</p> <p>פומסה 4 – טאיגוק סה ג'אנג</p> <p>פומסה 5 – טאיגוק או ג'אנג – לא חובה</p>	<b>פומסה</b>
<p>ספירה עד 10 ומעט היסטוריה של הטאקוונדו</p> <p>הדרכה (להעביר חלק מהימים)</p>	<b>קוריאנית + הדרכה</b>
<p>8 תרגילים</p> <p>שחרור מחניקה מקדימה</p> <p>שחרור מחניקה מאחור</p> <p>שחרור מתפיסת יד</p> <p>שחרור מחניקה מהצד</p> <p>שחרור מתפיסת יד נגדית</p>	<b>הגנה עצמית</b> <b>אושינסול</b>

<p>שחרור מחביקה מאחור שחרור מחביקה מקדימה הכרת הגנות 360 נגד סכינים</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</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>תחרות / מחנה אימונים / אימון גיבוש חונכות בתחרויות ילדים (לפחות 1 בהתאם לגיל)</p>	<p><b>פעילות חוץ מועדון</b></p>
<p>הכרת הפקודות של הקרב הכרת מינוס חצי נקודה הכרת מינוס נקודה</p>	<p><b>חוקת טאקוונדו</b></p>