



דרישות לחגורה כתומה ירוקה קיוף – 7.5

מועדון – בועז אומנויות לחימה



קיוף – 7.5 חגורה כתומה ירוקה	בחינה לחגורה
שיפור מדרגה קודמת צ'ליוט – ישרה צ'ומבי – עמידת היכון קיורוגי צ'ומבי – עמידת קרב צ'וצ'ומסוגי – עמידת סוס אפ סוגי – עמידת הליכה אפ קובי – עמידה ארוכה	עמידות
מומנונג בנדה ג'ירוגי - אגרוף לאמצע אותה יד ואותה רגל מומנונג בארו ג'ירוגי - אגרוף לאמצע יד נגדית אוליגול בנדה ג'ירוגי - אגרוף לראש מומנונג דובון ג'ירוגי - אגרוף כפול לאמצע סונאל צ'ייגי - התקפת סכין לצואר פיון סונקוט - חדירת סכין לגוף	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	בעיטות
רקטות, כריות כוח, מגנים סיבוב על רקטות חופשי	עבודה על ציוד
קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע חופשי קרב התחמקויות	קרב
פומסה 1 – טאיגוק יל ג'אנג פומסה 2 – טאיגוק אי ג'אנג פומסה 3 – טאיגוק סם ג'אנג -רשות לא חובה	פומסה
ספירה עד 10 ומעט היסטוריה של הטאקוונדו	קוריאנית
5 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחביקה מאחור שחרור מתפיסת יד שחרור מחניקה מהצד שחרור מתפיסת יד נגדית	הגנה עצמית אושינסול
בלימה לאחור, גלגול קדימה, בלימה קשה קדימה, בלימה לצד + שילובים	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>