



דרישות לחגורה כתומה קיוף – 8

מועדון – בועז אומנויות לחימה



קיוף – 8 חגורה כתומה	בחינה לחגורה
<p>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</p>	עמידות
<p>מומנונג בנדה ג'ירווגי - אגרוף לאמצע אותה יד ואותה רגל מומנונג בארו ג'ירווגי - אגרוץ לאמצע יד נגדית אוליגול בנדה ג'ירווגי - אגרוף לראש מומנונג דובון ג'ירווגי - אגרוף כפול לאמצע סונאל צ'יגי - התקפת סכין לצואר פיון סונקוט - חדירת סכין לגוף</p>	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</p>	בעיטות
<p>רקטות, כריות כוח, מגנים סיבוב על רקטות חופשי</p>	עבודה על ציוד
<p>קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע חופשי</p>	קרב
<p>פומסה 1 – טאיגוק יל ג'אנג פומסה 2 – טאיגוק אי ג'אנג</p>	פומסה
<p>ספירה עד 10 ומעט היסטוריה של הטאקוונדו</p>	קוריאנית
<p>4 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחניקה מאחור שחרור מתפיסת יד שחרור מחניקה מהצד</p>	הגנה עצמית אושינסול
<p>בלימה לאחור גלגול קדימה בלימה קשה קדימה בלימה לצד</p>	בלימות וגלגולים
<p>שפגט בנים/בנות שכיבות סמיכה סקווט תרגילי בטן סקווט עם בעיטה סמוך קום שכיבות סמיכה על אגרופים תרגילי גב</p>	תרגילי גמישות וכושר גופני