



# דרישות לחגורה לבנה צהובה

## מועדון – בועז אומנויות לחימה



קיופ 9.5 – חגורה לבנה צהובה	בחינה לחגורה
צ'ליוט – עמידת ישרה צ'ומבי – עמידת היכון קיורוגי צ'ומבי – עמידת קרב צ'וצ'ומסוגי – עמידת סוס אפ סוגי – עמידת הליכה	עמידות
מונתון ג'ירוגי – אגרוף ישר קדימה דובון ג'ירוגי – 2 אגרופים סבון ג'ירוגי – 3 אגרופים אוליגול מאקי – הגנה למעלה ארה מאקי – הגנה למטה מונתון מאקי – הגנה לאמצע	טכניקות ידיים + פירוקים
אפ צ'אגי – בעיטה רגילה נריו צ'אגי – בעיטה פטיש טוליו צ'אגי – בעיטה לראש אן צ'אגי – בעיטה סטירה באקאט צ'אגי – בעיטת סטירה הפוכה	בעיטות
רקטות, כריות כוח.	עבודה על ציוד
קרב ללא מגע – 1-1	קרב
6 תנועות ראשונות	פומסה
עד 10	קוריאנית
2 תרגילים שיחרור מחניקה מקדימה שיחרור מחביקה מאחור	הגנה עצמית אושינסול
בלימה לאחור	בלימות וגילגולים
שפגט בנים/בנות שכיבות סמיכה סקווט תרגילי בטן סקווט עם בעיטה סמוך קום תרגילי גב	תרגילי גמישות וכושר גופני