



דרישות לחגורה סגולה חומה קיוף – 4.5 מועדון – בועז אומנויות לחימה



<p>קיוף – 4.5 חגורה סגולה חומה</p>	<p>בחינה לחגורה</p>
<p>עמידות מדרגות קודמות</p>	<p>עמידות</p>
<p>מדרגות קודמות</p>	<p>טכניקות ידיים + פירוקים</p>
<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 נקיו צ'אגי – בעיטת וו דליו ג'אגי + באנדל דוליו ג'אגי – מגל מסובבת טמיו באנדאל דוליו צ'אגי – מסובבת בקפיצה טמיו אפ צ'אגי – מספרת אן צ'אגי טמיו אן צ'אגי – סטירה סטירה בסיבוב טמיו טי ג'אגי – בעיטה אחורית בקפיצה דובון טמיו אפ צ'אגי – בעיטה רגילה בקפיצה בשתי הרגליים שילוב בעיטות מקצועי </p>	<p>בעיטות</p>
<p> רקטות, כריות כוח, מגנים סיבוב על רקטות חופשי מקסימום בעיטות על מגן גוף תרגילים אן ארוביים עצימים </p>	<p>עבודה על ציוד</p>
<p> קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע חופשי + מגע ראש קרב נגד 2 קרב התחמקויות קומבינציות קאונטרים </p>	<p>קרב</p>
<p> פומסה 1 – טאיגוק יל ג'אנג פומסה 2 – טאיגוק אי ג'אנג פומסה 3 – טאיגוק סם ג'אנג פומסה 4 – טאיגוק סה ג'אנג פומסה 5 – טאיגוק או ג'אנג פומסה 6 – טאיגוק יוק ג'אנג – לא חובה </p>	<p>פומסה</p>
<p> ספירה עד 10 ידע נרחב בהיסטוריה של הטאקוונדו הדרכה (להעביר חימום) חניכת תלמיד חדש </p>	<p>קוריאנית + הדרכה</p>
<p> 10 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחביקה מאחור </p>	<p>הגנה עצמית</p>

<p>שחרור מתפיסת יד שחרור מחניקה מהצד שחרור מתפיסת יד נגדית שחרור מחביקה מאחור שחרור מחביקה מקדימה הכרת הגנות 360 נגד סכינים הגנה מהתקפת סכין מלמעלה הגנה מהתקפת סכין מלמטה</p>	<p>אושינסול</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 בלימות מהטלות</p>	<p>בלימות וגלגולים</p>
<p>שיפור מדרגה קודמת 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) חונכות בתחרויות ילדים שיפוט בתחרות ילדים</p>	<p>פעילות חוץ מועדון</p>
<p>הכרת כל חוקי השיפוט</p>	<p>חוקת טאקוונדו</p>