



דרישות לחגורה סגולה קיוף – 5

מועדון – בועז אומנויות לחימה



<p>קיוף – 5 חגורה סגולה</p>	<p>בחינה לחגורה</p>
<p>בל דוויט קווא סוגי - עמידה ברגליים צולבות (סוף פומסה 5)</p>	<p>עמידות</p>
<p>מי ג'ומוק נריו צ'יגי - התקפת פטיש בחלק התחתון של האגרוף לכתף פלקופ מומטונג דוליו צ'יגי - התקפת מרפק מגל לאמצע פלקופ מומטונג פיוג'וק צ'יגי - התקפת מרפק למטרה באמצע הגוף ג'יג'יטקי - דריכה עם העקב על אצבעות התוקף דיונג ג'ומוק אולגול אפ צ'יגי - הצלפה בגב האגרוף קדימה לפנים</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 מסובכת טמיו באנדאל דוליו צ'אגי – מסובכת 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</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 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</p>	<p>פומסה</p>
<p>ספירה עד 10 ידע נרחב בהיסטוריה של הטאקוונדו (להעביר חימום)</p>	<p>קוריאנית + הדרכה</p>

<p>9 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחביקה מאחור 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</p>	<p>הגנה עצמית 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 בלימה המטלה מהצד</p>	<p>בלימות וגלגולים</p>
<p>שיפור מדרגה קודמת שפגט בנים/בנות שכיבות סמיכה סקוט תרגילי בטן סקוט 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>