



## דרישות לחגורה כתומה צהובה קיוף – 8.5 מועדון – בועז אומנויות לחימה



קיוף – 8.5 חגורה כתומה צהובה	בחינה לחגורה
<p><b>שיפור מדרגה קודמת</b> 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>	<p><b>עמידות</b></p>
<p><b>שיפור מדרגה קודמת</b> 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 הכל בהתקדמות</p>	<p><b>טכניקות ידיים + פירוקים</b></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</p>	<p><b>בעיטות</b></p>
<p>רקטות, כריות כוח, מגנים</p>	<p><b>עבודה על ציוד</b></p>
<p>קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע (אופציה – לא חובה)</p>	<p><b>קרב</b></p>
<p>פומסה 1 – טאיגוק יל ג'אנג פומסה 2 – טאיגוק אי ג'אנג – זכות (לא חובה)</p>	<p><b>פומסה</b></p>
<p>ספירה עד 10</p>	<p><b>קוריאנית</b></p>
<p>3 תרגילים שחרור מחניקה מקדימה שחרור מחביקה מאחור שחרור מתפיסת יד</p>	<p><b>הגנה עצמית אושינסול</b></p>
<p>בלימה לאחור גלגול קדימה בלימה קשה קדימה</p>	<p><b>בלימות וגלגולים</b></p>
<p>שפגט בנים/בנות שכיבות סמיכה סקווט תרגילי בטן סקווט עם בעיטה סמוך קום שכיבות סמיכה על אגרופים תרגילי גב</p>	<p><b>תרגילי גמישות וכושר גופני</b></p>