



דרישות לחגורה צהובה קיוף – 9

מועדון – בועז אומנויות לחימה



קיוף 9 – חגורה צהובה	בחינה לחגורה
צ'ליוט – ישרה צ'ומברי – עמידת היכון קיורוגי צ'ומברי – עמידת קרב צ'וצ'ומסוגי – עמידת סוס אפ סוגי – עמידת הליכה אפ קובי – עמידה ארוכה	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 הכל בהתקדמות	טכניקות ידיים + פירוקים
אפ צ'אגני – בעיטה רגילה נריו צ'אגני – בעיטה פטיש בנדל צ'אגני – בעיטת מגל חצי ירח טוליו צ'אגני – בעיטה לראש בנדל צ'אגני – קידמית אן צ'אגני – בעיטה סטירה באקאט צ'אגני – בעיטת סטירה הפוכה	בעיטות
רקטות, כריות כוח, מגינים	עבודה על ציוד
קרב ללא מגע – 2 – 2 קרבות עם מגע (אופציה)	קרב
פומסה 1 – טאיגוק יל ג'אנג	פומסה
עד 10	קוריאנית
2 תרגילים שיחרור מחניקה מקדימה שיחרור מחביקה מאחור	הגנה עצמית אושינסול
בלימה לאחור גילגול קדימה	בלימות וגילגולים
שפגט בנים/בנות שכיבות סמיכה סקוט תרגילי בטן סקוט עם בעיטה סמוך קום שכיבות סמיכה על אגרופים תרגילי גב	תרגילי גמישות וכושר גופני