

דרשות למבחן חגורות בטאקוונדו

הכנה לחגורה שחורה דאן 1
חגורה אדומה עם שני פסים קיופ 1

מושגים כללי	מידע אודות פומסה קוריו, מידע עבור היסטוריית הטאקוונדו, מידע כללי על הטאקוונדו בארץ ועל המועדון.
הגנות	<p>באטאנסון נליו מאקי - מתבצע עם שורש כף היד (ההגנה מגיעה מאזור הכתף)</p> <p>אנ פאלמוק הצ'יו מאקי, (an palmok hechio maki) חסימה כפולה שכיוונה מבפנים החוצה עם הצד החיצוני של האמה, הידיים מאוגרפות.</p> <p>ארא יופ צ'אגי - יופ צ'אגי גובה ברך, מומטונג יופ צ'אגי - יופ צ'אגי גובה בטן.</p>
התקפות	<p>מה דג'ומוק פיודגוק ארא צ'יגי, (me djumuk pyodjok ara chigi) מכה של אגרוף שמאל בכף יד ימין בגובה החגורה.</p> <p>פיונסון סונקוט דג'ושוא ג'ירוגי, (pyonson kut djoshua djirugi) מכת עם קצות האצבעות לכיוון מפשעת היריב, ומשכה .</p> <p>סונאל באקאט צ'יגי, (sonal bakat chigi) - מכת סונאל הפוכה.</p> <p>מורופ קייוקי, (murup kioki) - יד תופסת באזור הירך של היריב ויד שנייה נותנת מכה על הברך של היריב עם יד פתוחה (אגומסון).</p> <p>קאלג'אבי דג'ירוגי, (kaldjabi djirugi) - ימני (מכה/תפיסה לגרון עם החלק שבין הבהן לאצבע המורה).</p> <p>דג'ומוק פיודגוק דג'ירוגי - מכת אגרוף למטרה.</p> <p>פאלקופ יופ צ'יגי, (palkup yop chigi) - ימני (מכת מרפק צידית).</p>
עמידות	טונמיליגי דג'ונבי , (tonmiligi djunbi) – עמידת צ'ומבי שבה הידיים בצורת משקפת צול הפנים, מסמל את הקיסר של קוריו שמשקיף עליה מהר.
פומסה	קוריו - (koreo).
הגנה עצמית	15 דקות עבודה.
קרבות כללי	קרב עם מגון מלא.
שבירת קרש	3 מ"מ.

