

דרשות למבחן הגורות בטאקוונדו

חגורה אדומה קיוף 3  
חגורה אדומה עם פס קיוף 2

<p>סונ - יד , טוק- סנטר , באטנסון - חלק תחתון של כף היד, באקט - צד חיצוני אן- צד פנימי</p>	מושגים כללי
<p>אגומסון - מכה עם חלק פנימי של כף היד.</p>	
<p>סונל דאונג - גב כף היד עם אצבעות פתוחות.</p>	
<p>אגומסון - להב היד העליון (לצד הבהוף). סונאל דאונג - מכה עם חלק פנימי של כף.</p>	
<p>באטנסון מומטונג מאקי, אפציגי - הגנה עם שורש כף היד.</p>	הגנות קיוף 3
<p>סונאל ארה מאקי - עמידת הגנה, הגנה תחתונה פתוחה.</p>	
<p>גודרו באטנסון מומטונג מאקי, גודרו דונג'מוק, (פומסה 7) הגנה עם שורש כף היד ותמיכה. של היד השנייה מלמטה תפיסת האגרוף והצלפה לפנים.</p>	
<p>אפקובי, גאוי מאקי, גאוי מאקי - הגנה תחתונה ובו זמנית הגנה אמצעית הפוכה כלפי חוץ (עם החלק החיצוני של האמה).</p>	
<p>אפקובי, באקאת פלמוק הטשו באקאת מומטונג מאקי, מורופ ציגי - הגנה כפולה אם החלק החיצוני של האמה, תפיסה וברך.</p>	
<p>מכה עם גב האגרוף מהצד- דיונג ג'ומוק אולגול באקאת ציגי.</p>	
<p>דוויט קובי, באקאת פלמוק מומטונג גודרו מאקי - הגנה לאמצע מחוזקת (יד 2 מאוגרפת ליד מפתח הלב).</p>	הגנות קיוף 2
<p>דוויט קובי, סונאל מומטונג מאקי - הגנה עם יד פתוחה מתבצע עם החלק החיצוני של האמה ויד שנייה צמודה למפתח הלב.</p>	
<p>דוויט קובי גודרו ארה מאקי - הגנה תחתונה מחוזקת יד שנייה צמודה למפתח הלב.</p>	
<p>דוג'מוק מומטונג ג'שיו ג'ריגי, אוטגורו ארה מארי הצלבת רגליים, שני אגרופים. לאזור הבטן והגנה תחתונה כפולה מוצלבת.</p>	התקפות קיוף 3
<p>דונג'מוק אולגול באקאת ציגי, פיג'וק אן צא'גי - עמידה קצרה, בעיטת סטירה.</p>	
<p>ג'ושום סוגי, הנסונאל מומטונג יופ מאקי - עמידת פרש, ואגרוף הצידה.</p>	
<p>ג'ומוק ג'שיו טוק ציגי- תפיסה הכתף ( הראש) אגרוף וסנוקרת.</p>	התקפות קיוף 2
<p>פלכופ דוליו ציגי, דיונג ג'מומוק אוליגול אפציגי, מונטונג ברו ג'ריגי- מרפק, הצלפה לפנים ואגרוף.</p>	
<p>בום סוגי -עמידת נמר הרגל הקדמית על קצות אצבעות</p>	עמידות קיוף 3
<p>אפ קווא סוגי- עמידה ברגליים צולבות מקדימה מווא סוגי בו ג'ומוק - רגליים סגורות ויד שמאל עוטפת את יד ימין באגרוף.</p>	
<p>אוסנתול מאקי - עמידת יהלום, יד אחת מעל הראש ויד שנייה מבצעת הגנה תחתונה.</p>	עמידות קיוף 2
<p>טאגוק צ'ילג'נג דג'אן - פומסה 7 טאגוק פא דג'אן - פומסה 8 .</p>	פומסה קיוף 2,3
<p>קיוף 3 - 12 טכניקות, קיוף 2 - 10 דקות עבודה.</p>	הגנה עצמית
<p>קרב עם מגון מלא.</p>	קרבות כללי
<p>קיוף 2,3.</p>	שבירת קרש