



PROGRAMMA D'ESAME DEL

10° KUP Cintura bianca

(passaggio a mezza gialla)

Tecniche (posizione di apkubi)

Attacco

Pugno medio

Pugno alto

Difesa

Parata bassa

Parata media

Parata alta

Le quattro direzioni

Calci (tre tempi)

Ap-Ciaghi

Bandal- Ciaghi

Jikochagi interno- esterno

Colpitori

Due sequenze che include tutti i calci sopra riportati.

Moduli da combattimento

3 moduli

Combattimento

Combattimento a colpitore.

Difesa personale

2 tecniche di difesa (da pugno o presa)

Teoria

Origine del taekwondo

Significato di Tae Kwon Do

Numeri in coreano da 1 a 10