



PROGRAMMA D'ESAME DEL
9° KUP Cintura Mezza Gialla
(passaggio a gialla)

Forma

Taegeuk Il-Jang

Calci (tre tempi)

Dollyo- Ciaghi

doppio Bandal- Ciaghi

Jikochagi esterno-interno

Colpitori

Due sequenza che includono tutti i calci.

Moduli da combattimento

3 moduli

Combattimento

Combattimento libero.

Difesa personale

2 tecniche di difesa (da pugno o presa)

Rottura

Rottura a scelta

Teoria

Approfondimento generale sulla storia del Taekwondo