HWA RANG KWAN

Esami di Taekwondo

UNDER 5 ANNI

Cintura bianca a mezza gialla (10° kup a 9° kup)

Posizioni

Guardia – calciare: calcio frontale (destro e sinistro)
calcio semicircolare (destro e sinistro)

Posizione di inizio forma – parate: parata bassa (destra e sinistra)
parata media (destra e sinistra)
parata alta (destra e sinistra)

Posizione del cavaliere – pugni: pugno medio
doppio pugno medio
triplo pugno: basso, medio e alto

Capovolta in avanti

Colpitore

Calcio frontale (destro e sinistro)
Calcio semicircolare (destro e sinistro)

Forme

Tre passi attacco/tre passi parata n. 1 e 2

Terminologia

Hana	(anà)	1
Dool	(tul)	2
Set	(set)	3
Net	(net)	4

Charyeot	(ciariòt)	attenti
Kyong-ne	(chiognè)	inchino

Combattimento

Libero

HWA RANG KWAN

Esami di Taekwondo

UNDER 5 ANNI

Cintura mezza gialla a gialla (9° kup a 8° kup)

Posizioni

Guardia – calciare: calcio frontale (destro e sinistro)
calcio discendente (destro e sinistro)
calcio semicircolare (destro e sinistro)
calcio circolare (destro e sinistro)

Passo corto – parate: parata bassa (destra e sinistra)
parata media (destra e sinistra)
parata alta (destra e sinistra)

Passo lungo – attacco: pugno medio e ritorno in posizione (destro e sinistro)
pugno alto e ritorno in posizione (destro e sinistro)

Capovolta in avanti

Colpitore

Calcio frontale (destro e sinistro)
Calcio semicircolare (destro e sinistro)
Calcio discendente (destro e sinistro)

Forme

Tre passi attacco/tre passi parata n. 1, 2, 3

Terminologia

Dasot	(dasot)	5
Yeosot	(iosot)	6
Ilgob	(ilgo)	7
Yeodol	(iodol)	8

Joonbi	(giunbì)	pronti
Shijak	(sigiac)	cominciare
Dobok	(tobòc)	uniforme

Combattimento

Libero