

7 kup (żółty pas z zieloną belką)

1. Wymagana wiedza i umiejętności stopni 10-8 kup informacje dostępne na www.taekwondo-kos-wol.pl

2. POOMSE – TAEGUK I JANG

3. HANBON KYORUGI – jedna akcja z wykorzystaniem technik z wymaganego zakresu

4. HONSISUL- dwie akcje uwolnienia z uchwytu za nadgarstki

5. SOGI (POZYCJE)

Bdb wykonanie pozycji z zakresu stopni 10-8 kup

6. BLOKI (MAKKI)

- an sonnal montong makki
- bakkat sonnal montong makki
- odgoro area makki
- odgoro olyo makki
- hecho montong makki

7. CHIGI

- han sonnal mok chigi
- bakkat sonnal mok chigi

8. Łączenie technik bloku i uderzenia z zakresu 10-7 kup (np. area maki montong jireugi)

8. CHAGI

- yop cha olligi - wymach prostą nogą w bok
- naeryo chagi
- yop chagi

9. KLUCZOWE SŁOWA

- **mok** – szyja
- **sonnal** – łokciowa krawędź otwartej ręki
- **dung sonnal** – krawędź promieniowa otwartej ręki
- **orun** – prawa
- **oen** – lewa
- **kyorumsae** – pozycja walki
- **dwi** – tył
- **naeryo** - w dół
- **yop** -bok

10. WYMAGANIA EGZAMINACYJNE Z ZAKRESU TECHNIKI SPORTOWEJ

- poruszanie się w pozycji walki
- krok startowy w przód (naga jitki)
- dollyo chagi nogą zakroczną na montong i olgul z pozycji walki w ataku
- dollyo chagi nogą wykroczną na montong i olgul bezpośrednio z pozycji walki
- naeryo chagi bezpośrednio z pozycji walki
- yop chagi w ataku nogą zawieszoną

Opracowanie na potrzeby klubu Krzysztof Frankiewicz IV Dan i Katarzyna Idziak II Dan