

3 kup (niebieski pas z czerwoną belką)

1. Wymagana wiedza i umiejętności stopni 10-4 kup, informacje dostępne na www.taekwondo-kos-wol.pl

2. POOMSE – TAEGUK YUK JANG

3. HANBON KYORUGI – pięć akcji z wykorzystaniem technik z wymaganego zakresu

4. HONSISUL – cztery akcje obrony przed atakiem z boku i z tyłu

5. BLOKI (MAKKI)

- area hecho makki
- batangson area makki
- batangson montong makki
- an palmok bakkat makki
- an palmok hecho bakkat makki
- bakkat palmok bakkat makki
- bakkat palmok hecho bakkat makki

6. CHIGI

- batangson chigi
- dung sonnal chigi

7. Łączenie technik bloku i uderzenia z zakresu 10-3 kup (np. area maki sonnal chigi itp.)

8. CHAGI

- apchuk dollyo chagi
- dwi bakkat dollyo chagi
- bituro chagi

9. KYOKPA (deska 10 mm do kategorii Kadet, 13mm junior i starsi) sosna/ świerk 350x350mm może być klejona

- jedna technika ręczna zadana (palgup dollyo chigi / sonnal an chigi) deska trzymana oburącz
- jedna technika nożna z wyskoku (twio ap chagi / twio dollyo chagi / twio yop chagi) deska trzymana oburącz
- jedna technika nożna z wyskoku i obrotu twio dwi dollyo chagi (deska trzymana oburącz)

10. KLUCZOWE SŁOWA

- nazewnictwo technik i pozycji z układów poomse 1-6 pomocniczo książka **TAEKWONDO sport olimpijski i sztuka samoobrony Kyong Myong Lee oraz Dariusz Nowicki lub z Internetu**

11. WYMAGANIA EGZAMINACYJNE Z ZAKRESU TECHNIKI SPORTOWEJ

- a) udział minimum w dwóch konsultacjach sparingowych międzyklubowych lub jednej konsultacji i udział w jednych zawodach kyorugi
- b) znajomość przepisów walki sportowej,
- c) znajomość gestów sędziowskich
- d) łączenie wszystkich poznanych kroków wraz z technikami nożnymi łączonymi w różnych kombinacjach

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