

Esami cintura

9°kup – 1°kup

½ Gialla 9°kup

Tecnica Propedeutica Forma	A/1 Naranisogi, sul posto, BAKAT PALMOK ARE MAKKI (Parata bassa avambraccio)
	A/2 Apkubi, in movimento, BAKAT PALMOK OLGUL MAKKI (Parata alta avambraccio)
Tecnica Propedeutica Combattimento	B/1 Juchumsogi, sul posto, JUMOK JIRUGI (Attacco di pugno diretto)
	B/2 Apkubi, in movimento, JUMOK BADO JIRUGI (Attacco di pugno omolaterale)
	A/1 Kyorumse, sul posto, BANDALCHAGHI (Calcio semicircolare con ritorno in guardia)
	A/2 Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGHI (Calcio semicircolare con appoggio e ritorno)
Combattimento	B/1 Apsogi, sul posto, APCHAGHI (Calcio frontale)
	B/2 Apsogi, sul posto, DOLYCHAGHI (Calcio circolare)
	A – COMBATTIMENTO FIGURATO CON IL COLPITORE A SCHEMA PRESTABILITO – MODULO NR 1
	B – COMBATTIMENTO FIGURATO CON IL COLPITORE A SCHEMA CONDIZIONATO – BANDALCHAGHI
	C – COMBATTIMENTO FIGURATO CON IL COLPITORE A SCHEMA LIBERO

SCHEMA	RUOLO ATLETA ATTACCANTE	RUOLO ATLETA DIFENSORE
1	GS- passo avanti	GS- BANDAL BADOCHAGHI DX
2	GS- doppio passo avanti	GS- passo dietro BANDAL BADOCHAGHI SX
3	GS- scivolamento avanti	GS- DUBALDANGSANG BANDALCHAGHI DX/SX
4	GS- DWICHAGHI DX	GS- uscita laterale BANDAL BADOCHAGHI DX
5	GS- DOLYCHAGHI DX	GS- BANDAL BADOCHAGHI DX

Gialla 8°kup

TECNICA GIALLA 8° KUP

Tecnica Propedeutica Forma	A/1 Naranisogi, sul posto, BAKAT PALMOK MOMDONG MAKKI (Parata media avambraccio)
	A/2 Apkubi, in deambulazione, BAKAT PALMOK OLGUL MAKKI (Parata alta avambraccio)
Tecnica Propedeutica Combattimento	B/1 Apkubi, in deambulazione, JUMOK BARO JIRUGI (Attacco di pugno controlaterale)
	B/2 Apkubi, in deambulazione, BAKAT PALMOK ARE MAKKI + JUMOK BARO JIRUGI (Parata + Attacco)
	A/1 Kyorumse, in movimento, DOLYOCHAGHI (Calcio circolare con appoggio e ritorno)
	A/2 Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGHI + BANDALCHAGHI (Combinazione con ritorno)
Combattimento	B/1 Apsogi, sul posto, APCHAGHI (Calcio frontale)
	B/2 Apsogi, sul posto, DOLYOCHAGHI (Calcio circolare)
	A – COMBATTIMENTO CONDIZIONATO AD UNA AZIONE (Alternata, senza contatto)
	B – COMBATTIMENTO CONDIZIONATO A DUE AZIONI (Alternate, senza contatto)
	C – COMBATTIMENTO A SCHEMA PRESTABILITO – MODULO NR 1

SCHEMA	RUOLO ATLETA ATTACCANTE	RUOLO ATLETA DIFENSORE
1	GS- passo avanti	GS- BANDAL BADOCHAGHI DX
2	GS- doppio passo avanti	GS- passo dietro BANDAL BADOCHAGHI SX
3	GS- scivolamento avanti	GS- DUBALDANGSANG BANDALCHAGHI DX/SX
4	GS- DWICHAGHI DX	GS- uscita laterale BANDAL BADOCHAGHI DX
5	GS- DOLYOCHAGHI DX	GS- BANDAL BADOCHAGHI DX

1/2 Verde 7°kup

Tecnica Propedeutica Forma	A/1 Apsogi, in deambulazione, BAKAT PALMOK MOMDONG AN MAKKI (Parata media avambraccio)
	A/2 Apkubi, in deambulazione, BAKAT PALMOK OLGUL MAKKI + JUMOK BARO JIRUGI (Parata + Attacco)
	B - TAEGEUK IL CHANG (FORMA NR 1)
Tecnica Propedeutica Combattimento	A/1 Kyorumse, in movimento, MIROCHAGHI (Calcio a spinta con appoggio e ritorno)
	A/2 Kyorumse, in movimento, JIKOCHAGHI (Calcio discendente con appoggio e ritorno)
	B/1 Apsogi, sul posto, YOPCHAGHI (calcio laterale) B/2 Apsogi, sul posto, DWICHAGHI (Calcio all'indietro)
Combattimento	A – COMBATTIMENTO FIGURATO COL COLPITORE A SCHEMA PRESTABILITO – MODULO NR 2
	B – COMBATTIMENTO FIGURATO COL COLPITORE A SCHEMA CONDIZIONATO – DWICHAGHI
	C – COMBATTIMENTO FIGURATO COL COLPITORE A SCHEMA LIBERO

SCHEMA	RUOLO ATLETA ATTACCANTE	RUOLO ATLETA DIFENSORE
1	GS- passo avanti	GS- passo dietro DWI BADOCHAGHI sx
2	GS- doppio passo avanti	GS- doppio passo dietro DWI BADOCHAGHI dx
3	GS- scivolamento avanti	GS- scivolamento dietro + giro dorsale in volo BANDALCHAGHI sx
4	GS- BANDALCHAGHI sx slittato	GS- DWI BADOCHAGHI dx
5	GS- giro dorsale BANDALCHAGHI sx	GS- cambio guardia BANDAL BADOCHAGHI sx

Verde 6°kup

Tecnica Propedeutica Forma	A/1 Apkubi, in deambulazione, BAKAT PALMOK MOMDONG MAKKI + JUMOK BARO JIRUGI (Parata + Attacco)
	A/2 Apkubi, in deambulazione, JUMOK DUBON JIRUGI (Attacco omolaterale + controlaterale)
	B - TAEGUK IH CHANG (FORMA NR 2)
Tecnica Propedeutica Combattimento	A/1 Kyorumse, in movimento, DUBALDANGSANG BANDALCHAGHI (Calcio semicircolare doppiato)
	A/2 Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGHI + DOLYOCHAGHI (Combinazione con ritorno)
	B/1 Apsogi, sul posto, YOPCHAGHI (Calcio laterale)
	B/2 Apsogi, sul posto, DWICHAGHI (Calcio all'indietro)
Combattimento	A – COMBATTIMENTO A SCHEMA PRESTABILITO – MODULO NR 2
	B – COMBATTIMENTO CONDIZIONATO AD UNA AZIONE
	C – COMBATTIMENTO CONDIZIONATO A DUE AZIONI

GS- passo avanti	GS- passo dietro DWI BADOCHAGHI sx
GS- doppio passo avanti	GS- doppio passo dietro DWI BADOCHAGHI dx
GS- scivolamento avanti	GS- scivolamento dietro + giro dorsale in volo BANDALCHAGHI sx
GS- BANDALCHAGHI sx slittato	GS- DWI BADOCHAGHI dx
GS- giro dorsale BANDALCHAGHI sx	GS- cambio guardia BANDAL BADOCHAGHI sx

½ Blu 5°kup

Forma	A – TAEGEUK SAM CHANG (FORMA NR 3)
Tecnica	A/1 Kyorumse, in movimento, JIKOCHAGHI slittato (Calcio discendente gamba anteriore)
Propedeutica	A/2 Kyorumse, in movimento, giro frontale DWICHAGHI (Calcio all'indietro)
Combattimento	B/1 Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGHI + BANDALCHAGHI (Combinazione con ritorno) B/2 Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGHI + DUBALDANGSANG BANDALCHAGHI (Combinazione con ritorno)
Combattimento	A – COMBATTIMENTO A SCHEMA PRESTABILITO – MODULO NR 3 B – COMBATTIMENTO CONDIZIONATO AD UNA AZIONE C – COMBATTIMENTO LIBERO

GS- passo avanti	GS- scivolamento dietro DOLYOCHAGHI DX
GS- passo avanti	GS- JUMOK BADO JIRUGI DX
GS- passo avanti BANDALCHAGHI SX	GS- DWI BADOCHAGHI DX
GS- DOLYOCHAGHI DX	GS- BANDAL BADOCHAGHI DX
GS- JIKOCHAGHI DX	GS- BANDAL BADOCHAGHI DX

Blu 4°kup

Forma	A – TAEGEUK SA CHANG (FORMA NR 4) B – TAEGEUK IL CHANG (FORMA NR 1)
Tecnica Propedeutica	A/1 Kyorumse, in movimento, HURYOCHAGHI slittato (Calcio circolare rovesciato) A/2 Kyorumse, in movimento, giro dorsale in volo BANDALCHAGHI (Calcio semicircolare)
Combattimento	B/1 Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGHI + giro frontale DWICHAGHI (Combinazione con ritorno) B/2 Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGHI + giro dorsale BANDALCHAGHI (Combinazione con ritorno)
Combattimento	A – COMBATTIMENTO A SCHEMA PRESTABILITO – MODULO NR 3 B – COMBATTIMENTO CONDIZIONATO AD UNA AZIONE C – COMBATTIMENTO LIBERO

SCHEMA	RUOLO ATLETA ATTACCANTE	RUOLO ATLETA DIFENSORE
1	GS- passo avanti	GS- scivolamento dietro DOLYCHAGHI DX
2	GS- passo avanti	GS- JUMOK BADO JIRUGI DX
3	GS- passo avanti BANDALCHAGHI SX	GS- DWI BADOCHAGHI DX
4	GS- DOLYCHAGHI DX	GS- BANDAL BADOCHAGHI DX
5	GS- JIKOCHAGHI DX	GS- BANDAL BADOCHAGHI DX

½ Rossa 3°kup

Forma	A- TAEGEUK OH CHANG (Forma NR 5) B- TAEGEUK IH CHANG (Forma NR 2)
Tecnica	A/1- Kyorumse, sul posto, MOMDOLLYOCHAGHI (Calcio circolare all'indietro)
Propedeutica	A/2- Kyorumse, in movimento, DWIO APCHAGHI (Calcio frontale in volo)
Combattimento	B/1- Kyorumse, in deambulazione, BANDAL BADOCHAGHI (Combinazione con prosecuzione) B/2- Kyorumse, in deambulazione, DWI BADOCHAGHI (Combinazione con prosecuzione)
Combattimento	A- COMBATTIMENTO FIGURATO COL COLPITORE A SCHEMA PRESTABILITO – MODULO NR 4 B- COMBATTIMENTO CONDIZIONATO AD UNA AZIONE C- COMBATTIMENTO LIBERO

SCHEMA	RUOLO ATLETA ATTACCANTE	RUOLO ATLETA DIFENSORE
1	GS- doppio passo avanti	GS- scivolamento dietro DWI BADOCHAGHI dx
2	GS- doppio passo avanti	GS- DUBALDANGSANG BANDALCHAGHI dx/sx
3	GS- DWICHAGHI dx	GS- uscita laterale BANDAL BADOCHAGHI dx
4	GS- MOMDOLLYOCHAGHI dx	GS- BANDAL BADOCHAGHI dx
5	GS- giro dorsale BANDALCHAGHI sx	GS- scivolamento dietro MOMDOLLYOCHAGHI dx

Rossa 2°kup

Forma	A- TAEGEUK YUK CHANG (Forma NR 6) B- TAEGEUK SAM CHANG (Forma NR 3)
Tecnica	A/1- Kyorumse, in movimento, DWIO YOPCHAGHI (Calcio laterale in volo)
Propedeutica	A/2- Kyorumse, in movimento, DWIO DOLLYOCHAGHI (Calcio circolare in volo)
Combattimento	B/1- Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGHI + MOMDOLLYOCHAGHI (Combinazione con ritorno) B/2- Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGHI + giro dorsale MOMDOLLYOCHAGHI (Combinazione con ritorno)
Combattimento	A- COMBATTIMENTO A SCHEMA PRESTABILITO - MODULO NR 4 B- COMBATTIMENTO CONDIZIONATO AD UNA AZIONE C- COMBATTIMENTO LIBERO

GS- doppio passo avanti	GS- scivolamento dietro DWI BADOCHAGHI dx
GS- doppio passo avanti	GS- DUBALDANGSANG BANDALCHAGHI dx/sx
GS- DWICHAGHI dx	GS- uscita laterale BANDAL BADOCHAGHI dx
GS- MOMDOLLYOCHAGHI dx	GS- BANDAL BADOCHAGHI dx
GS- giro dorsale BANDALCHAGHI sx	GS- scivolamento dietro MOMDOLLYOCHAGHI dx

½ Nera 1°kup

A – TAEGEUK CHIL CHANG (FORMA N° 7)	
B – TAEGEUK SA CHANG (FORMA N° 4)	B – TAEGEUK A SCELTA DEL CANDIDATO TRA LA 4 E LA 6
A/1 – Kyorumse, in deambulazione, BANDALCHAGHI + JIKOCHAGHI slittato (combinazione con prosecuzione)	
A/2 – Kyorumse, sul posto, DWIO DWICHAGHI (Calcio all'indietro in volo)	
B/1 – Kyorumse, in deambulazione, DUBANDALGSANG BANDALCHAGHI (combinazione con prosecuzione)	
B/2 – Kyorumse, in deambulazione, giro frontale DWICHAGHI (combinazione con prosecuzione)	
A – COMBATTIMENTO A SCHEMA PRESTABILITO – MODULO N° 5	
B – COMBATTIMENTO CONDIZIONATO AD UNA AZIONE	
C – COMBATTIMENTO LIBERO	

GS – 2/ BANDALCHAGHI DX	GS – 1/ cambio guardia 3/ JUMOK JIRUGI DX
GS – 2/ DUBANDALGSANG BANDALCHAGHI D/S	GS – 1/ scivolamento avanti 3/ scivolamento dietro DUBANDALGSANG BANDALCHAGHI D/S
GS – 2/ BANDALCHAGHI slittato SX	GS – 1/ finta frontale (ritorno) 3/ DWI BADOCHAGHI DX
GS – 2/ MIROCHAGHI DX	GS – 1/ finta indietro (ritorno) 3/ BANDAL BADOCHAGHI DX
GS – 2/ DWICHAGHI DX	GS – 1/ finta frontale (ritorno) 3/ uscita laterale BANDAL BADOCHAGHI DX