HWA RANG KWAN

Esami di Taekwondo

OVER 60 ANNI

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

Posizioni

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

Colpitore

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

Forme

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

Terminologia

Hana	(anà)	1
Dool	(tul)	2
Set	(set)	3
Net	(net)	4
Dasot	(dasot)	5

Charyeot	(ciariòt)	attenti
Kyong-ne	(chiognè)	inchino
Joonbi	(giunbì)	pronti
Shijak	(sigiac)	cominciare

HWA RANG KWAN

Esami di Taekwondo

OVER 60 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 discendente interno/esterno (destro e sinistro)
calcio discendente esterno/interno (destro e sinistro)
calcio semicircolare (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)

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
Quattro direzioni n. 1, 2, 3

Terminologia

Dasot	(dasot)	5
Yeosot	(iosot)	6
Ilgob	(ilgo)	7
Yeodol	(iodol)	8
Ahop	(ahop)	9
Yeol	(iul)	10

Keuman	(comà)	fine
Dobok	(tobòc)	uniforme
Dojang	(dogiang)	palestra
Kup	(cup)	grado delle cinture colorate (va da 10° a 1°)
Dan	(dan)	grado per cinture nere (va da 1° a 9°)