

CLASE INICIACIÓN AL TAEKWONDO (3-7 años)

Cinturon	CLASE INICIACIÓN AL TAEKWONDO (3-7 años)								
	Físico	Técnica: Defensas	Técnica: Ataques	Técnica: Patadas	Técnica: Poomsae	Aplicación: Patadas	Aplicación: Combinación patadas	Aplicación: Hanbon Kyorugi	Aplicación: Kyorugi
Blanco-Amarillo	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura: mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Kicho 	<ul style="list-style-type: none"> Tuio ap chagui con manopla: patada frontal con salto de altura 			<ul style="list-style-type: none"> Que sepan seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak
Amarillo	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura: mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio Momtung baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Kicho 2º Kicho 	<ul style="list-style-type: none"> Tuio ap chagui con manopla: patada frontal con salto de altura 			<ul style="list-style-type: none"> Que sepan seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak
Amarillo-Naranja	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura: mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal Apertura de dentro hacia afuera y fuera dentro 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio Momtung baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago 	<ul style="list-style-type: none"> 2º Kicho 1º Poomsae 	<ul style="list-style-type: none"> Tuio ap chagui con manopla: patada frontal con salto de altura Tuio yop chagui con conos: patada lateral con salto de altura 			<ul style="list-style-type: none"> Que sepan seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak Que tengan claras las zonas de golpeo
Naranja	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura: mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal Apertura de dentro hacia afuera y fuera dentro 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio Momtung baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Poomsae 2º Poomsae 	<ul style="list-style-type: none"> Tuio ap chagui con manopla: patada frontal con salto de altura Tuio yop chagui con conos: patada lateral con salto de altura 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ap chagui, bandal chagui, ap chagui 2. Dollyo chagui, bandal chagui, dollyo chagui 		<ul style="list-style-type: none"> Que sepan seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente
Naranja-Verde	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura: mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal Apertura de dentro hacia afuera y fuera dentro Spagat 5 flexiones 10 abdominales 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba Jansonnal momtung bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio Momtung baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado Momtung dubong jirugui: Ataque dos puños al medio 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara Neryo chagui: Patada de arriba a abajo 	<ul style="list-style-type: none"> 3º Poomsae 	<ul style="list-style-type: none"> Tuio ap chagui con manopla: patada frontal con salto de altura Tuio yop chagui con conos: patada lateral con salto de altura 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Neryo chagui, Ap chagui, neryo chagui 2. Ap chagui, neryo chagui, dollyo chagui 		<ul style="list-style-type: none"> Que sepan seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataquen y contrataquen
Verde	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura: mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal Apertura de dentro hacia afuera y fuera dentro Spagat 5 flexiones 10 abdominales 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba Jansonnal momtung bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano Sonnal momtung maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano Momtung bajar maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio Momtung baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado Momtung dubong jirugui: Ataque dos puños al medio Dung chumock ape chigui: Ataque a la boca con los nudillos Pionson kut seuo jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara Neryo chagui: Patada de arriba a abajo Yop chagui: Patada lateral 	<ul style="list-style-type: none"> 3º Poomsae 4º Poomsae 	<ul style="list-style-type: none"> Tuio ap chagui con manopla: patada frontal con salto de altura Tuio yop chagui con conos: patada lateral con salto de altura 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Dollyo chagui, yop chagui, dollyo chagui 2. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Are maki - momtung bande jirugui 2. Jansonnal bakat maki, momtung Baró jirugui 	<ul style="list-style-type: none"> Que sepan seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataquen y contrataquen