

PROGRAMA DE EXAMEN
TAEKWONDO FITNESS FABRA GYM



Cinturon	CLASE INICIACIÓN AL TAEKWONDO (3-7 años)									
	Físico	Técnica: Posiciones	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"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong 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 	-	-	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak
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"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio a pie 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 	-	-	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak
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"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio a pie 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"> Bandal chagui a la manopla: patada semicircular a la altura del estómago Tuio ap chagui con manopla: patada frontal con salto de altura Tuio yop chagui con conos: patada lateral con salto de altura 	-	-	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak 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"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio a pie 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"> Bandal chagui a la manopla: patada semicircular a la altura del estómago Dollyo chagui a la manopla: patada circular a la altura de la cara 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 	-	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak 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"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba Jansonnal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio a pie 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 Momtong 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"> Bandal chagui a la manopla: patada semicircular a la altura del estómago Dollyo chagui a la manopla: patada circular a la altura de la cara 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 	-	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak 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"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba Jansonnal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano Sonnal momtong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano Momtong bajar maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera Chebijum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio a pie 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 Momtong dubong jirugui: Ataque dos puños al medio Dung chumock ape chigui: Ataque a la boca con el dorso del puño (nudillos) Pionson kut seuo jirugui: Ataque con la punta de 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"> Bandal chagui a la manopla: patada semicircular a la altura del estómago Dollyo chagui a la manopla: patada circular a la altura de la cara Neryo chagui a la manopla: patada descendente a la altura de la cara 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 - momtong bande jirugui -2. Jansonnal bakat maki, momtong Baró jirugui 	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataquen y contrataquen