



A.s Taekwon-Do Sardegna

Località Apitzu Planu 09040 Settimo San Pietro (Ca)

C.F. 92139130923

Tel 070/781298 cell. 3285789576- 3401462588 Fax. 070/240513

e-mail: tkdsardegna@tiscali.it

web: www.tkdsardegna.blogspot.com

Programma d'esame teorico:

Esame per cintura bianca superiore (IX kup):

- Cosa è il Taekwon-Do
- Coreano: Altezze, calcio frontale, circolare, posizione di attenti e saluto

Esame per cintura gialla (VIII kup):

- Doveri dell'allievo e principi del Taekwon-Do
- Significato di Chonji
- Coreano: Comandi, Posizione di gunnunsogi e narani sogi, calcio laterale e indietro.

Esame per cintura gialla superiore (VII kup):

- Storia del Taekwon-Do
- Significato di Dangun
- Coreano: Calci, niunjasogi

Esame per verde (VI kup):

- Le forme e la corretta esecuzione
- Significato di Dosan
- Coreano: Annunsogi, pugno, avambraccio interno, avambraccio esterno

Esame per verde superiore (V kup):

- Differenza tra sport e arti marziali; Il significato delle cinture
- Significato di Wonhyo
- Coreano: gojung sogi e moa sogi, taglio mano, contro pugno (dorso), avampiede

Esame per blu (IV kup):

- Obiettivo del Salto e delle rotture
- Significato di Iulgok
- Coreano: tipi di attacco, gomito, ginocchio, contro taglio mano

Esame per blu superiore (III kup):

- Ciclo di composizione del Taekwon-Do
- Significato di Joongun
- Coreano: nachuasogi e dwitbalsogi, palmo della mano, taglio del piede, collo del piede

Esame per rossa (II kup):

- Relazione alunno-istruttore e il movimento a onda
- Significato di Toigye
- Coreano: tallone, attacco con la punta delle dita

Esame per rossa superiore (I kup):

- Filosofia del Taekwon-Do e arbitraggio
- Significato di Hwarang
- Coreano: sojik sogi