

ACADEMIA DE TAEKWONDO LATINOAMERICA

PROGRAMA DE EXÁMEN PARA DANES (1ºDAN)

TÉCNICAS DE MANO: SONNAL MOK CHIGUI, HAN SONNAL ARE MAKKI – KALCHEBI – MOMTONG PIOYOK YOP CHIRUGUI – DANGIO ARE PIONSON KUT CHIGUI – MECHUMOK ARE PIOYOK CHIGUI – TONG MILGUI – MÁS TÉCNICAS DE GUP.

TÉCNICAS DE PIÉ: NETIKO BANDAL, NETIKO DOLLYO, TUITDOLLYO (TODO CON EL MISMO PIÉ) – AN NERYO CHAGUI, MILO CHAGUI (CON EL MISMO PIÉ SIN BAJARLO TIO TUIT CHAGUI (CON EL OTRO PIÉ) – NAKKO DOLLYO CHAGUI (CON UN PIÉ) MOMDOLLYO YOP CHAGUI (CON EL OTRO PIÉ) – ENCADENAMIENTOS EN AVANCE Y RETROCESO – TÉCNICAS SOSTENIDAS.

FORMAS: PAL CLANG (8º TAEGUK) MAS TRES TAEGUK A SORTEO ENTRE EL 1º y 7º.

OTROS: TRADUCCIONES – HISTORIA (1 EL TAEKWONDO Y SUS ORÍGENES – 2 LOS INICIOS DEL TAEKWONDO – 3 EL TAEKWONDO EN ARGENTINA) - REGLAMENTO DE COMPETENCIA (MAYORES) - POSICIONES DE PIÉ – KIORUGUI - HAN BON MAKKI – HO SIN SUL – ROTURA (MAYORES 1 PULG. INFANTILES 2 DE ½ PULGADA 1 CON DESTREZA).
