

ACADEMIAS DE TAEKWONDO LATINOAMERICA

PROGRAMA DE EXAMEN PARA DANES

(4° DAN.)

TÉCNICAS DE MANO: GECHO SANTUL MAKKI, KUMGANG ARE MAKKI – KIOPSON, DUSONNAL ARE GUECHO MAKKI, TONG MILGUI – DU SONNAL MOMTONG MAKKI, DU SONNAL ARE MAKKI – CHOGUN DOL CHOGUI, KUM DOL CHOGUI – SANTUL MAKKI (RAPIDO), KUMGANG ARE MAKKI (LENTO) -

TÉCNICAS DE PIÉ: ENCADENAMIENTO EN AVANCE Y RETROCESO – AP CHAGUI, MOMDOLLYO YOP CHAGUI – TIO DOLLYO CHAGUI, MO DUMBAL CHAGUI – JAPKO BITURO CHAGUI – GAWI CHAGUI – IL CHA CHAGUI - PATADAS ANTERIORES.

FORMAS: PUMSE TAEBEK + KORYO + KUMGANG + DOS TAEGUK DE 5° A 8°.

OTROS: TRADUCCIONES – POSICIONES. DE PIÉ – HAN BON MAKKI – HO SIN SUL – REDUCCIONES – PALANCAS – DEFENSA CONTRA MAS DE UN ATACANTE – KIORUGUI - ROTURA (4 DE 1 PULGADA).

MANUSCRITO: PRESENTACIÓN DE UN ESCRITO ENTRE 5 Y 8 CARILLAS DE 25 LINEAS CADA UNA, CON LOS SIGUIENTES TEMAS: (60 minutos)

- 1) PROTOCOLO Y CEREMONIAL.
- 2) HISTORIA DEL TAEKWONDO Y SU INTRODUCCIÓN EN ARGENTINA.
- 3) 3 -1 PLANIFICACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES PARA UN DOYANG.
3 -2 PLANIFICACIÓN ANUAL DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.