

# FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWON-DO ITF & SPORT



## PROGRAMMA

## ESAME

## PER PASSAGGIO DI KUP

## **PASSAGGIO DA 10°KUP A 9°KUP**

### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . ap-gorun saju jirugi (pugni in quattro direzioni destro avanti)
- . ap-goen saju jirugi (pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
- . dwit-gorun saju makgi (parate in quattro direzioni destro dietro)
- . dwit-goen saju makgi (parate in quattro direzioni sinistro dietro)

### **Chagi (calci)**

Esecuzione destra e sinistra e nome in coreano.

- . ap cha busigi
- . naeryo chagi
- . twimyo nopi ap cha busigi

### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso.

- . charyot sogi
- . narani sogi
- . gunnun sogi
- .

### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

#### **Mano**

- . ap-joomuk
- . sonkal

#### **Braccio**

- . bakat-palmok
- . an-palmok

### **Gi-zogro (direzioni)**

#### **Ongyo didigi zogro (spostamenti)**

- . apuro (in avanti)
- . dwiro (in dietro)
- . yoburo (di lato)

#### **Gi-ebal (altezze)**

- . nopunde (alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
- . kaunde (medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
- . najunde (basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

### **Iron (teoria)**

- . il significato del colore delle cinture
- . il nome del fondatore del Taekwon-Do
- . i 5 principi del Taekwon-Do

## PASSAGGIO DA 9° KUP A 8° KUP

### Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . ap-gorun saju jirugi (pugni in quattro direzioni destro avanti)
- . ap-goen saju jirugi (pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
- . dwit-gorun saju makgi (parate in quattro direzioni destro dietro)
- . dwit-goen saju makgi (parate in quattro direzioni sinistro dietro)

### Tul (forme)

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . Chon-Ji

### Chagi (calci)

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

- . ap cha busigi
- . naeryo chagi
- . dollyo chagi
- . goro chagi
- . twimyo nopi ap cha busigi

### Gong gyok (tipi di attacchi)

- . busigi
- . jirugi

### Sogi (posizioni)

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso.

- . charyot sogi
- . narani sogi
- . gunnun sogi
- . annun sogi
- . niunja sogi

### Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

#### Mano

- . ap-joomuk
- . sonkal

#### Braccio

- . bakat-palmok
- . an-palmok

#### Piede

- . ap-kumci
- . balkal
- . dwichook

### **Gi-zogro (direzioni)**

#### **Omgyo didigi zogro (spostamenti)**

- . apuro (in avanti)
- . dwiro (in dietro)
- . yoburo (di lato)

#### **Gi-ebal (altezze)**

- . nopunde (alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
- . kaunde (medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
- . najunde (basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

### **Iron (teoria)**

- . il significato del colore delle cinture
- . il nome del fondatore del Taekwon-Do
- . i 5 principi del Taekwon-Do

## **PASSAGGIO DA 8° KUP A 7° KUP**

### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . ap-gorun saju jirugi (pugni in quattro direzioni destro avanti)
- . ap-goen saju jirugi (pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
- . dwit-gorun saju makgi (parate in quattro direzioni destro dietro)
- . dwit-goen saju makgi (parate in quattro direzioni sinistro dietro)

### **Tul (forme)**

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . Chon-Ji
- . Dan-Gun

### **Chagi (calci)**

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

- . ap cha busigi
- . naeryo chagi
- . dollyo chagi
- . goro chagi
- . twimyo nopi ap cha busigi
- . twimyo yop cha jirugi

### **Gong gyok (tipi di attacchi)**

- . busigi
- . taerigi
- . jirugi

### **Hosin-sul (difesa individuale)**

In coppia (compagno scelto dal candidato).

- . heban gi una liberazione, con immobilizzazione scelta dal Maestro

- . heban go jiregi una liberazione, con immobilizzazione scelta dal candidato

### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso.

- . charyot sogi
- . narani sogi
- . gunnun sogi
- . annun sogi
- . niunja sogi

### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

#### **Mano**

- . ap-joomuk
- . sonkal
- . dung-joomuk

#### **Braccio**

- . bakat-palmok
- . an-palmok
- . palkup

#### **Piede**

- . ap-kumci
- . balkal
- . dwichook

### **Gi-zogro (direzioni)**

#### **Omgyo didigi zogro (spostamenti)**

- . apuro (in avanti)
- . dwiro (in dietro)
- . yoburo (di lato)

#### **Gi-ebal (altezze)**

- . nopunde (alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
- . kaunde (medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
- . najunde (basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

### **Iron (teoria)**

- . il significato del colore delle cinture
- . il nome del fondatore del Taekwon-Do
- . i 5 principi del Taekwon-Do

## **PASSAGGIO DA 7°KUP A 6°KUP**

### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . ap-gorun saju jirugi (pugni in quattro direzioni destro avanti)
- . ap-goen saju jirugi (pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
- . dwit-gorun saju makgi (parate in quattro direzioni destro dietro)
- . dwit-goen saju makgi (parate in quattro direzioni sinistro dietro)

### **Tul (forme)**

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . Chon-Ji
- . Dan-Gun
- . Do-San

### **Sam-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad tre passi)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. n.1 (uno) sam-bo matzogi in coppia scelto dal candidato (compagno scelto dal candidato)

### **Chagi (calci)**

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

- . ap cha busigi
- . naeryo chagi
- . dollyo chagi
- . goro chagi
- . bandae dollyo goro chagi
- . yop cha jirugi A
- . twimyo nopi ap cha busigi
- . twimyo yop cha jirugi

### **Gong gyok (tipi di attacchi)**

- . busigi
- . taerigi
- . jirugi
- . tulgi

### **Hosin-sul (difesa individuale)**

In coppia (compagno scelto dal candidato).

- . heban gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal Maestro
- . heban go jiregi una liberazione, con immobilizzazione scelta dal candidato

### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso e caratteristica di ogni posizione e i corrispettivi “jumbi”.

- . charyot sogi
- . narani sogi
- . gunnun sogi
- . annun sogi
- . niunja sogi
- 

### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

### **Mano**

- . ap-joomuk
- . sonkal
- . dung-joomuk
- . sun-sonkut

### **Braccio**

- . bakat-palmok
- . an-palmok
- . palkup

### **Piede**

- . ap-kumci
- . dwit-kumci
- . bakkal
- . dwichook

### **Gi-zogro (direzioni)**

#### **Omgyo didigi zogro (spostamenti)**

- . apuro (in avanti)
- . dwiro (in dietro)
- . yoburo (di lato)

#### **Gi-ebal (altezze)**

- . nopunde (alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
- . kaunde (medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
- . najunde (basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

#### **Omgyo didigi (spostamenti)**

- . Elbo omgyo didigi (singolo passo)
- . Ibo omgyo didigi (due passi)
- . Gujari dolgi 2 (nella forma Dosan)

### **Iron (teoria)**

- . il significato del colore delle cinture
- . il nome del fondatore del Taekwon-Do
- . i 5 principi del Taekwon-Do

## **PASSAGGIO DA 6°KUP A 5°KUP**

### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . ap-gorun saju jirugi (pugni in quattro direzioni destro avanti)
- . ap-goen saju jirugi (pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
- . dwit-gorun saju makgi (parate in quattro direzioni destro dietro)
- . dwit-goen saju makgi (parate in quattro direzioni sinistro dietro)

### **Tul (forme)**

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . Chon-Ji
- . Dan-Gun
- . Do-San
- . Won-Hyo

### **Sam-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad tre passi)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. n.2 (due) sam-bo matzogi in coppia scelto dal candidato (compagno scelto dal candidato)

#### **Chagi (calci)**

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

- . ap cha busigi
- . naeryo chagi
- . dollyo chagi
- . goro chagi
- . bandae dollyo goro chagi
- . yop cha jirugi A
- . dwit cha jirugi (yobdwit cha jirugi)
- . twimyo nopi ap cha busigi
- . twimyo yop cha jirugi
- . twimyo ap cha busigi
- . twimyo bandae dollyo chagi
- . twimyo dollyo chagi
- . twimyo dwit chagi

#### **Gong gyok (tipi di attacchi)**

- . busigi
- . taerigi
- . jirugi
- . tulgi

#### **Hosin-sul (difesa individuale)**

In coppia (compagno scelto dal candidato).

- . heban gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal Maestro
- . heban go jiregi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go toroji gi una liberazione, con immobilizzazione scelta dal candidato

#### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso e caratteristica di ogni

posizione e i corrispettivi “jumbi”.

- . charyot sogi
- . narani sogi
- . gunnun sogi
- . annun sogi
- . niunja sogi
- . moa sogi
- . gojung sogi
- . guburyo sogi

#### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

##### **Mano**

- . ap-joomuk
- . sonkal
- . dung-joomuk
- . sun-sonkut
- . sonkal-dung

##### **Braccio**

- . bakat-palmok
- . an-palmok

- . palkup

#### **Piede**

- . ap-kumci
- . dwit-kumci
- . balkal
- . dwichook

#### **Gi-zogro (direzioni)**

##### **Omgyo didigi zogro (spostamenti)**

- . apuro (in avanti)
- . dwiro (in dietro)
- . yoburo (di lato)

##### **Gi-ebal (altezze)**

- . nopunde (alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
- . kaunde (medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
- . najunde (basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

##### **Chagi zogro (direzione dei calci)**

- . ap chagi (calcio frontale, in avanti)
- . yobap chagi (calcio frontale-laterale, avanti di lato a 45°)
- . yop chagi (calcio laterale, di lato)
- . yobdwit chagi (calcio indietro-laterale, indietro di lato a 45°)
- . dwit chagi (calcio in dietro, alle spalle)

##### **Omgyo didigi (spostamenti)**

- . Elbo omgyo didigi (singolo passo)
- . Ibo omgyo didigi (due passi)
- . Twigi (saltare)
- . Gujari dolgi 2 (nella forma Dosan)

#### **Iron (teoria)**

- . il significato del colore delle cinture
- . il nome del fondatore del Taekwon-Do
- . i 5 principi del Taekwon-Do

## **PASSAGGIO DA 5°KUP A 4°KUP**

#### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . ap-gorun saju jirugi (pugni in quattro direzioni destro avanti)
- . ap-goen saju jirugi (pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
- . dwit-gorun saju makgi (parate in quattro direzioni destro dietro)
- . dwit-goen saju makgi (parate in quattro direzioni sinistro dietro)

#### **Tul (forme)**

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . Chon-Ji
- . Dan-Gun
- . Do-San
- . Won-Hyo
- . Yul-Gok

#### **El-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. N. 2 (due) el-bo matzogi in coppia (compagno scelto dal candidato)

#### **I-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. N. 2 (due) i-bo matzogi in coppia (compagno scelto dal candidato)

### **Chagi (calci)**

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

- . ap cha busigi
- . naeryo chagi
- . dollyo chagi
- . goro chagi
- . bandae dollyo goro chagi
- . bandae dollyo chagi
- . yop cha jirugi A
- . dwit cha jirugi (yobdwit cha jirugi)
- . moorup ap cha ollyo busigi (moorup olly-gi)
- . twimyo nopi ap cha busigi
- . twimyo yop cha jirugi
- . twimyo ap cha busigi
- . twimyo bandae dollyo chagi
- . twimyo dollyo chagi
- . twimyo dwit chagi
- . twio dolmyo chagi
- . twio dolmyo bandae chagi

### **Gong gyok (tipi di attacchi)**

- . busigi
- . taerigi
- . jirugi
- . tulgi
- . milgi

### **Hosin-sul (difesa individuale)**

In coppia (compagno scelto dal candidato).

- . heban gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal Maestro
- . heban go jiregi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go toroji gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go dunji gi una liberazione, con immobilizzazione scelta dal candidato

### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso e caratteristica di ogni

posizione e i corrispettivi “jumbi”.

- . charyot sogi
- . narani sogi
- . gunnun sogi
- . annun sogi
- . niunja sogi
- . moa sogi
- . gojung sogi
- . guburyo sogi
- . dwitbal sogi
- . kyocha sogi A
- . waebal sogi

### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

**Mano**

- . ap-joomuk
- . sonkal
- . dung-joomuk
- . sun-sonkut
- . opun-sonkut
- . sonkal-dung
- . son-badak
- . bandal-son

#### **Braccio**

- . bakat-palmok
- . an-palmok
- . palkup

#### **Piede**

- . ap-kumci
- . dwit-kumci
- . balkal
- . dwichook

#### **Gamba**

- . moorup

#### **Gi-zogro (direzioni)**

##### **Omgyo didigi zogro (spostamenti)**

- . apuro (in avanti)
- . dwiro (in dietro)
- . yoburo (di lato)

##### **Gi-ebal (altezze)**

- . nopunde (alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
- . kaunde (medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
- . najunde (basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

##### **Chagi zogro (direzione dei calci)**

- . ap chagi (calcio frontale, in avanti)
- . yobap chagi (calcio frontale-laterale, avanti di lato a 45°)
- . yop chagi (calcio laterale, di lato)
- . yobdwit chagi (calcio indietro-laterale, indietro di lato a 45°)
- . dwit chagi (calcio in dietro, alle spalle)

##### **Omgyo didigi (spostamenti)**

- . Elbo omgyo didigi (singolo passo)
- . Ibo omgyo didigi (due passi)
- . Twigi (saltare)
- . Gujari dolgi 2 (nella forma Dosan)

#### **Iron (teoria)**

- . il significato del colore delle cinture
- . il nome del fondatore del Taekwon-Do
- . i 5 principi del Taekwon-Do

## **PASSAGGIO DA 4°KUP A 3°KUP**

#### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . ap-gorun saju jirugi (pugni in quattro direzioni destro avanti)
- . ap-goen saju jirugi (pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
- . dwit-gorun saju makgi (parate in quattro direzioni destro dietro)

- . dwit-goen saju makgi (parate in quattro direzioni sinistro dietro)

### **Tul (forme)**

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . Chon-Ji
- . Dan-Gun
- . Do-San
- . Won-Hyo
- . Yul-Gok
- . Joong-Gun

### **El-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. N. 4 (quattro) el-bo matzogi in coppia (compagno scelto dal candidato)

### **I-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. N. 4 (quattro) i-bo matzogi in coppia (compagno scelto dal candidato)

### **Chagi (calci)**

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

- . ap cha busigi
- . yobap cha busigi
- . naeryo chagi
- . anuro naeryo chagi
- . bakuro naeryo chagi
- . dollyo chagi
- . goro chagi
- . bandae dollyo goro chagi
- . bandae dollyo chagi
- . yop cha jirugi A
- . dwit cha jirugi (yobdwit cha jirugi)
- . moorup ap cha ollyo busigi (moorup olly-gi)
- . suroh chagi
- . bandae suroh chagi
- . twimyo nopi ap cha busigi
- . twimyo yop cha jirugi
- . twimyo ap cha busigi
- . twimyo yobap cha busigi
- . twimyo bandae dollyo chagi
- . twimyo dollyo chagi
- . twimyo dwit chagi
- . twio dolmyo chagi
- . twio dolmyo bandae chagi

### **Gong gyok (tipi di attacchi)**

- . busigi
- . taerigi
- . jirugi
- . tulgi
- . milgi
- . jaggi

### **Hosin-sul (difesa individuale)**

In coppia (compagno scelto dal candidato).

- . heban gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal Maestro

- . heban go jiregi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go toroji gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go dunji gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato

### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso e caratteristica di ogni

posizione e i corrispettivi “jumbi”.

- . charyot sogi
- . narani sogi
- . gunnun sogi
- . annun sogi
- . niunja sogi
- . moa sogi
- . gojung sogi
- . guburyo sogi
- . dwitbal sogi
- . kyocha sogi A
- . waebal sogi
- . nachuo sogi
- . soojik sogi

### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

#### **Mano**

- . ap-joomuk
- . sonkal
- . dung-joomuk
- . sun-sonkut
- . opun-sonkut
- . dwijibun sonkut
- . sonkal-dung
- . son-badak
- . bandal-son

#### **Braccio**

- . bakat-palmok
- . an-palmok
- . palkup

#### **Piede**

- . ap-kumci
- . dwit-kumci
- . balkal
- . dwichook

#### **Gamba**

- . moorup

### **Gi-zogro (direzioni)**

#### **Omgyo didigi zogro (spostamenti)**

- . apuro (in avanti)
- . dwiro (in dietro)
- . yoburo (di lato)

#### **Gi-ebal (altezze)**

- . nopunde (alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
- . kaunde (medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)

- . najunde (basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

### **Gong gyok zogro (direzione degli attacchi)**

- . ap gi (attacco frontale, fronte centro del corpo)
- . yobap gi (attacco frontale-laterale, fronte spalla)
- . yop gi (attacco laterale, oltre la spalla e/o in linea con le spalle)
- . dwit gi (attacco in dietro, dietro le spalle)

### **Chagi zogro (direzione dei calci)**

- . ap chagi (calcio frontale, in avanti)
- . yobap chagi (calcio frontale-laterale, avanti di lato a 45°)
- . yop chagi (calcio laterale, di lato)
- . yobdwit chagi (calcio indietro-laterale, indietro di lato a 45°)
- . dwit chagi (calcio in dietro, alle spalle)

### **Omgyo didigi (spostamenti)**

- . Elbo omgyo didigi (singolo passo)
- . Ibo omgyo didigi (due passi)
- . Twigi (saltare)
- . Mikulgi (scivolare)
- . Gujari dolgi (voltare)
- . Gujari dolgi 1 (voltare metodo 1)
- . Gujari dolgi 2 (nella forma Dosan)
- . Apuro twimyo ban-dolgi

(nella forma Toigye)

### **Nagkagi (cadute)**

- . ap-nagkagi (caduta in avanti ventrale)
- . dwit-nagkagi (caduta all'indietro)
- . yop-nagkagi (caduta laterale)

### **kiolgwa jungo (prove di rottura)**

Rottura di una tavola con una tecnica scelta dal Maestro (solo per candidati con età minima quattordici anni).

. Dimensioni della tavola: 30 cm x 30 cm x 1,5 cm

### **Iron (teoria)**

- . il significato del colore delle cinture
- . il nome del fondatore del Taekwon-Do
- . i 5 principi del Taekwon-Do

## **PASSAGGIO DA 3°KUP A 2°KUP**

### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . ap-gorun saju jirugi (pugni in quattro direzioni destro avanti)
- . ap-goen saju jirugi (pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
- . dwit-gorun saju makgi (parate in quattro direzioni destro dietro)
- . dwit-goen saju makgi (parate in quattro direzioni sinistro dietro)

### **Tul (forme)**

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . Chon-Ji
- . Dan-Gun
- . Do-San
- . Won-Hyo
- . Yul-Gok

- . Joong-Gun
- . Toi-Gye

### **El-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. N. 6 (sei) el-bo matzogi in coppia (compagno scelto dal candidato)

### **I-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. N. 6 (sei) i-bo matzogi in coppia (compagno scelto dal candidato)

### **Chagi (calci)**

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

- . ap cha busigi
- . yobap cha busigi
- . naeryo chagi
- . anuro naeryo chagi
- . bakuro naeryo chagi
- . ap ollyo chagi (ap cha olly-gi)
- . dollyo chagi
- . goro chagi
- . yop dollyo chagi
- . bandae dollyo goro chagi
- . bandae dollyo chagi
- . anuro sewo chagi
- . bakuro sewo chagi
- . yop cha jirugi A
- . dwit cha jirugi (yobdwit cha jirugi)
- . moorup ap cha ollyo busigi (moorup olly-gi)
- . suroh chagi
- . bandae suroh chagi
- . twimyo nopi ap cha busigi
- . twimyo yop cha jirugi
- . twimyo ap cha busigi
- . twimyo yobap cha busigi
- . twimyo bandae dollyo chagi
- . twimyo dollyo chagi
- . twimyo dwit chagi
- . twio dolmyo chagi
- . twio dolmyo bandae chagi
- . twimyo nomo chagi

### **Gong gyok (tipi di attacchi)**

- . busigi
- . taerigi
- . jirugi
- . tulgi
- . milgi
- . jaggi
- . gutgi

### **Hosin-sul (difesa individuale)**

In coppia (compagno scelto dal candidato).

- . heban gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal Maestro
- . heban go jiregi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go toroji gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato

- . heban go dunji gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go balgol gi una liberazione, con immobilizzazione scelta dal candidato

### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso e caratteristica di ogni

posizione e i corrispettivi “jumbi”.

- . charyot sogi
- . narani sogi
- . gunnun sogi
- . annun sogi
- . niunja sogi
- . moa sogi
- . gojung sogi
- . guburyo sogi
- . dwitbal sogi
- . kyocha sogi A
- . kyocha sogi B
- . waebal sogi
- . nachuo sogi
- . soojik sogi

### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

#### **Mano**

- . ap-joomuk
- . sonkal
- . dung-joomuk
- . sun-sonkut
- . opun-sonkut
- . dwijibun sonkut
- . sonkal-dung
- . son-badak
- . bandal-son

#### **Braccio**

- . bakat-palmok
- . an-palmok
- . palkup

#### **Piede**

- . ap-kumci
- . dwit-kumci
- . balkal
- . dwichook
- . bal-dung
- . balkut

#### **Gamba**

. moorup

### **Gi-zogro (direzioni)**

#### **Ongyo didigi zogro (spostamenti)**

- . apuro (in avanti)
- . dwiro (in dietro)
- . yoburo (di lato)

#### **Gi-ebal (altezze)**

- . nopunde (alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
- . kaunde (medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
- . najunde (basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

#### **Gong gyok zogro (direzione degli attacchi)**

- . ap gi (attacco frontale, fronte centro del corpo)
- . yobap gi (attacco frontale-laterale, fronte spalla)
- . yop gi (attacco laterale, oltre la spalla e/o in linea con le spalle)
- . dwit gi (attacco in dietro, dietro le spalle)

#### **Chagi zogro (direzione dei calci)**

- . ap chagi (calcio frontale, in avanti)
- . yobap chagi (calcio frontale-laterale, avanti di lato a 45°)
- . yop chagi (calcio laterale, di lato)
- . yobdwit chagi (calcio indietro-laterale, indietro di lato a 45°)
- . dwit chagi (calcio in dietro, alle spalle)

#### **Omgyo didigi (spostamenti)**

- . Elbo omgyo didigi (singolo passo)
- . Ibo omgyo didigi (due passi)
- . Twigi (saltare)
- . Mikulgi (scivolare)
- . Gujari dolgi (voltare)
- . Gujari dolgi 1 (voltare metodo 1)
- . Gujari dolgi 2 (nella forma Dosan)
- . Apuro twimyo ban-dolgi

(nella forma Toigye)

#### **Nagkagi (cadute)**

- . ap-nagkagi (caduta in avanti ventrale)
- . apuro gullmyo nagkagi (caduta in avanti con capovolta)
- . dwit-nagkagi (caduta all'indietro)
- . yop-nagkagi (caduta laterale)

#### **Kiolgwa jungo (prove di rottura)**

Rottura di una tavola con una tecnica scelta dal Maestro (solo per candidati con età minima quattordici anni).

. Dimensioni della tavola: 30 cm x 30 cm x 1,5 cm

#### **Iron (teoria)**

- . il significato del colore delle cinture
- . il nome del fondatore del Taekwon-Do
- . i 5 principi del Taekwon-Do
- . i 5 elementi che compongono il Taekwon-Do

## **PASSAGGIO DA 2°KUP A 1°KUP**

#### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . ap-gorun saju jirugi (pugni in quattro direzioni destro avanti)
- . ap-goen saju jirugi (pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
- . dwit-gorun saju makgi (parate in quattro direzioni destro dietro)
- . dwit-goen saju makgi (parate in quattro direzioni sinistro dietro)

#### **Tul (forme)**

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

- . Chon-Ji

- . Dan-Gun
- . Do-San
- . Won-Hyo
- . Yul-Gok
- . Joong-Gun
- . Toi-Gye
- . Hwa-Rang

### **El-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. N. 8 (otto) el-bo matzogi in coppia (compagno scelto dal candidato)

### **I-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

. N. 8 (otto) i-bo matzogi in coppia (compagno scelto dal candidato)

### **Chagi (calci)**

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

- . ap cha busigi
- . yobap cha busigi
- . naeryo chagi
- . anuro naeryo chagi
- . bakuro naeryo chagi
- . ap ollyo chagi (ap cha olly-gi)
- . dollyo chagi
- . goro chagi
- . yop dollyo chagi
- . bandae dollyo goro chagi
- . bandae dollyo chagi
- . anuro sewo chagi
- . bakuro sewo chagi
- . yop cha jirugi A
- . dwit cha jirugi (yobdwit cha jirugi)
- . moorup ap cha ollyo busigi (moorup olly-gi)
- . suroh chagi
- . bandae suroh chagi
- . yop cha ollyo chagi (yop cha olly-gi)
- . najunde bituro chagi
- . nullo chagi
- . twimyo nopi ap cha busigi
- . twimyo yop cha jirugi
- . twimyo ap cha busigi
- . twimyo yobap cha busigi
- . twimyo bandae dollyo chagi
- . twimyo dollyo chagi
- . twimyo dwit chagi
- . twio dolmyo chagi
- . twio dolmyo bandae chagi
- . twimyo nomo chagi
- . twimyo sangbal ap cha busigi

### **Gong gyok (tipi di attacchi)**

- . busigi
- . taerigi
- . jirugi

- . tulgi
- . milgi
- . japgi
- . gutgi

### **Hosin-sul (difesa individuale)**

In coppia (compagno scelto dal candidato).

- . heban gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal Maestro
- . heban go jiregi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go toroji gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go dunji gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato
- . heban go balgol gi due liberazioni, con immobilizzazione scelta dal candidato

### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso e caratteristica di ogni

posizione e i corrispettivi “jumbi”.

- . charyot sogi
- . narani sogi
- . gunnun sogi
- . annun sogi
- . niunja sogi
- . moa sogi
- . gojung sogi
- . guburyo sogi
- . dwitbal sogi
- . kyocha sogi A
- . kyocha sogi B
- . waebal sogi
- . nachuo sogi
- . soojik sogi

### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

#### **Mano**

- . ap-joomuk
- . sonkal
- . dung-joomuk
- . sun-sonkut
- . opun-sonkut
- . dwijibun sonkut
- . sonkal-dung
- . son-badak
- . bandal-son

#### **Braccio**

- . bakat-palmok
- . an-palmok
- . palkup

#### **Piede**

- . ap-kumci
- . dwit-kumci
- . balkal
- . dwichook
- . bal-dung

- . balkut

### **Gamba**

- . moorup

### **Gi-zogro (direzioni)**

#### **Omgyo didigi zogro (spostamenti)**

- . apuro (in avanti)
- . dwiro (in dietro)
- . yoburo (di lato)

#### **Gi-ebal (altezze)**

- . nopunde (alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
- . kaunde (medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
- . najunde (basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

#### **Gong gyok zogro (direzione degli attacchi)**

- . ap gi (attacco frontale, fronte centro del corpo)
- . yobap gi (attacco frontale-laterale, fronte spalla)
- . yop gi (attacco laterale, oltre la spalla e/o in linea con le spalle)
- . dwit gi (attacco in dietro, dietro le spalle)

#### **Chagi zogro (direzione dei calci)**

- . ap chagi (calcio frontale, in avanti)
- . yobap chagi (calcio frontale-laterale, avanti di lato a 45°)
- . yop chagi (calcio laterale, di lato)
- . yobdwit chagi (calcio indietro-laterale, indietro di lato a 45°)
- . dwit chagi (calcio in dietro, alle spalle)

#### **Omgyo didigi (spostamenti)**

- . Elbo omgyo didigi (singolo passo)
- . Ibo omgyo didigi (due passi)
- . Twigi (saltare)
- . Mikulgi (scivolare)
- . Gujari dolgi (voltare)
- . Gujari dolgi 1 (voltare metodo 1)
- . Gujari dolgi 2 (nella forma Dosan)
- . Apuro twimyo ban-dolgi (nella forma Toigye)
- . Apuro mikulgi (nella forma Hwarang)
- . Apuro elbo omgyo didiyo dolmyo mikulgi (nella forma Hwarang)

### **Nagkagi (cadute)**

- . ap-nagkagi (caduta in avanti ventrale)
- . apuro gullmyo nagkagi (caduta in avanti con capovolta)
- . dwit-nagkagi (caduta all'indietro)
- . yop-nagkagi (caduta laterale)

### **kiolgwa jungo (prove di rottura)**