



Aggiornamento GUIDA TECNICA FEDERALE

guida Tecnica
passaggio a Kup

3Yjad Sfa S^S' #(\

PROGRAMMA D'ESAME Dai 4 fino a 6 ANNI				
REQUISITI	Età Minima	4 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	UN ANNO
	Attrezzatura	Dobok - Colpitore		
<p>L'intervento si baserà su una serie d'attività che hanno come finalità la combinazione di schemi motori di base, lo sviluppo delle capacità percettive e coordinative (con particolare riguardo alla mobilità articolare).</p> <p>Ciò faciliterà la formazione di piani educativi e l'inserimento di schemi motori insiti nel Taekwondo come: parare, calciare, schivare, saltare, attaccare, ecc.</p> <p>Essendo l'età in essere, un'età di sviluppo cognitivo e motorio, in questo periodo l'obiettivo è di creare gradualità didattica, al fine di permettere al giovane atleta, l'acquisizione e la presa di coscienza di vissuti motori ampi e generalizzati.</p> <p>In questo contesto saranno inserite in modo graduale le tecniche di taekwondo, inizialmente sotto forma di gioco, successivamente come avviamento e specializzazione.</p>				
<p>9 kup Cintura bianca/gialla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi: atti a sviluppare elementi spaziali e temporali, giochi di contatto, giochi del lanciare, afferrare, colpire e calciare. • Tecniche: in posizione statica, dinamica e in traslocazione (avanti e indietro), esecuzione di semplici attacchi e parate (media, alta, bassa) effettuati con arti superiori. • Prove multiple: consisteranno nel combinare schemi motori conosciuti a semplici tecniche di Taekwondo. (Es: correre e superare un ostacolo, colpire a piacere con tecniche di tkd con arti superiori ed inferiori come: calcio frontale, parata media esterno interno, ecc. ecc.) 			
<p>8 kup Cintura gialla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi: atti a sviluppare capacità di saltare, d'equilibrio, di coordinazione. Proporre inizialmente salti in basso: da un plinto, da una panchetta, dalla spalliera, da una fune oscillante. • Tecniche: in posizione statica, dinamica e in traslocazione (avanti e indietro), esecuzione di semplici tecniche di attacchi e parate (media, alta, bassa) effettuati con arti superiori (n° max 6 tecniche andata e ritorno). Proporre le posizioni di base apsoghi - apgubi inserendo nelle stesse esecuzioni di: <ul style="list-style-type: none"> - Calcio frontale (medio – alto) e calcio verticale. • Prove multiple: associare agli schemi motori effettuati nei giochi, tecniche di taekwondo (arti superiori-inferiori). (Es.: saltare un ostacolo e calciare successivamente al colpitore). Prediligere tecniche di gamba alte. 			
<p>7 kup Cintura gialla/verde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi: atti a sviluppare controllo motorio e capacità d'orientamento. Proporre giochi in cui c'è il controllo del corpo in fase di volo e successivo contatto al suolo: <ol style="list-style-type: none"> A) Saltare da una panca e portare le braccia in alto, calciare al colpitore. Prediligere tecniche di gamba alte. B) Saltare da una panca e portare le gambe in raccolta, calciare al colpitore. Prediligere tecniche di gamba alte. C) Eseguire un saltello e compiere un giro su se stessi, calciare al colpitore. Prediligere tecniche di gamba alte. • Tecniche: eseguire parate ed attacchi a scelta (libere) con arti superiori ed inferiori proiettando il corpo in avanti e indietro, con un solo passo (dx-sx). Eseguire calcio frontale, calcio verticale e calcio circolare, in deambulazione al bersaglio alto e medio. <ul style="list-style-type: none"> - Tecniche di base a tema: A¹ – A² • Prove multiple: strutturare dei percorsi con i giochi utilizzati precedentemente ed inserire negli stessi delle tecniche di taekwondo. Le stesse tecniche fin qui apprese possono essere organizzate in coppia. 			
<p>6 kup Cintura verde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi: atti ad effettuare gesti motori complessi in cui sono richiesti un buon livello di coordinazione motoria, un'adeguata sensibilità delle capacità percettive ed una ottima mobilità articolare. Si proporrà attività deputata al controllo motorio specifico, coordinazione oculo – manuale e podalica, precisione di movimento in esecuzioni da fermo, con spostamenti laterali, in situazioni di squilibrio e con giri del corpo su se stessi: <ol style="list-style-type: none"> A) Lanciare una palla e colpire un bersaglio fermo e/o in movimento. Prediligere tecniche alte. B) Calciare una palla e colpire un bersaglio fermo e/o in movimento. Prediligere tecniche alte. C) Colpire un bersaglio (colpitore) in condizione di squilibrio motorio. Prediligere tecniche alte. • Tecniche: <ol style="list-style-type: none"> A) Parata media, parata alta, parata bassa, doppia parata, e varianti. B) Calcio verticale, calcio frontale, calcio circolare, calcio laterale, al bersaglio alto e medio. C) Passi: juchumseoghi, apsoghi, apgubi, twigubi, D) Tecnica Base a tema: : A³ – A⁴ <p>Le tecniche fin qui indicate devono essere eseguite in avanzamento, indietreggiando, dx-sx, con rotazioni del corpo ed in volo.</p> • Prove Multiple: s'inseriranno elementi di pre-acrobatica a tecniche di taekwondo: <ol style="list-style-type: none"> A) Capovolta, calciare al colpitore. Prediligere tecniche alte. B) Ruota, eseguire una serie d'attacchi e parate. Prediligere tecniche alte. C) Saltare su una pedana elastica, eseguire varie tecniche gambe (calcio frontale, verticale, circolare, dwitchagi) D) Strutturare percorsi e circuiti di varia difficoltà, inserire tecniche di taekwondo. Prediligere tecniche alte. 			



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BIANCA/GIALLA 9° KUP

REQUISITI	Età Minima	7 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	Periodo minimo 20 lezioni
	Attrezzatura	Dobok - Colpitore		
POSIZIONI e TECNICHE		Attenti (Ciaryot) Saluto (Kyongye) Pronti (Giunbi) Passo Corto (Apseogi) Passo Lungo (Apgubi) Parate (Makki): Bassa (Are), Media (Momtong), Alta (Olgul) Pugno (Jumok): Medio (Momtong), Alto (Olgul) - Tecnica Base a tema: A¹ – A²		
TECNICHE DI CALCI (Fondamentale)		<i>Modalità di esecuzione (lento – veloce)</i>	Dalla posizione di Passo Corto (Apseogi) (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx. Calciare e tornare nella posizione di partenza.	
A	Sul posto calcio frontale (Apchagi) al bersaglio alto. N° 8 tecniche. (2 lente + 2 veloce guardia dx/sx)			
TECNICHE DI CALCI (Colpitore sul posto)		<i>Modalità di esecuzione (libera)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
B	Posizione di guardia, sul posto calcio verticale (Cikki) . n° 8 tecniche.			



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA GIALLA 8° KUP				
REQUISITI	Età Minima	7 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	Periodo minimo 20 lezioni
	Attrezzatura	Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok		
FORMA OBBLIGATORIA		Tecnica Base a tema: A ¹ – A ² – A ³ – A ⁴		
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		Modalità di esecuzione (lento – veloce)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio a piedi paralleli. Continuare la combinazione.	
A	Posizione di guardia, sul posto calcio frontale, n° 8 tecniche. (2 lente + 2 veloce guardia dx/sx)			
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
B	Posizione di guardia, calcio frontale (Apchagi) al bersaglio alto . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco , per un n° totale di 4 tecniche. Nella fase di ritorno , per un n° totale di 4 tecniche, slittamento laterale, calcio verticale (cikki) infuori – interno.			
COMBINAZIONE IN “STEP” e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro		Modalità di esecuzione (colpitore)	Dalla posizione di guardia parallela, step saltato sul posto, esecuzione della tecnica, dx o sx, preceduta da un passo avanti. Tornare nella posizione iniziale, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba (come indicazione) Continuare la combinazione per un n° totale di 4 tecniche.	
ANNOTAZIONI:				
C1	Posizione guardia parallela, calcio frontale (Apchagi), al bersaglio alto .			
C2	Posizione di guardia parallela, calcio verticale (Cikki) .			
C3	Posizione di guardia parallela, calcio verticale (Cikki) , infuori – interno.			
COMBATTIMENTO		Atleta A: Tecnica condizionata offensiva/difensiva		
		Atleta B: Tecnica condizionata offensiva/difensiva		

**PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA GIALLA/VERDE 7° KUP**

REQUISITI	Età Minima	7 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	TRE MESI di permanenza con il grado di 8° KUP (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok		
FORMA OBBLIGATORIA		1° TAEGEUK		
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		<i>Modalità di esecuzione (libera)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
A	Posizione di guardia, sul posto, calcio laterale (Yopchagi) al bersaglio alto, n° 4 tecniche. (2 lente – 2 veloci)			
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE Obbligatoria		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
B	Posizione di guardia, calcio laterale (Yopchagi) al bersaglio alto . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco , per un n° totale di 4 tecniche. Nella fase di ritorno, calcio laterale (Yopchagi) al bersaglio alto , eseguito con l'arto anteriore (sinistra/destra) per un n° di 2 esecuzioni per gamba. Tecniche da totalizzare n° 4.			
COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio della gamba in avanti, eseguire la seconda tecnica con la stessa gamba. La combinazione va effettuata due volte in guardia dx e due volte in guardia sx, per un totale di n°4 tecniche.	
C1	Posizione di guardia, calcio frontale (Apchagi) al bersaglio alto + calcio verticale (Cikki) (interno – esterno).			
C2	Posizione di guardia, calcio laterale (Yopchagi) al bersaglio alto , "piede scaccia piede" gamba anteriore.			
C3	Posizione di guardia, calcio circolare (Dollyochagi) medio + calcio circolare (Dollyochagi) alto , "piede scaccia piede" gamba anteriore.			
COMBATTIMENTO		Atleta A: Tecnica condizionata offensiva/difensiva		
		Atleta B: Tecnica condizionata offensiva/difensiva		

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA VERDE 6° KUP

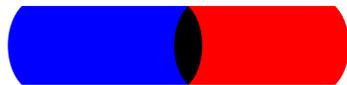
REQUISITI	Età Minima	7 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	TRE MESI di permanenza con il grado di 7° KUP (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok		
FORMA OBBLIGATORIA		2° TAEGEUK		
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		1° TAEGEUK		
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
A	Posizione di guardia, sul posto, OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) n° 6 tecniche			
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE Obbligatoria		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
B	Posizione di guardia, OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Nella fase di ritorno, per un n° totale di 4 tecniche, MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE, da difesa con svincolo)			
COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio della gamba in avanti eseguire la seconda tecnica con la stessa gamba. La combinazione va effettuata due volte in guardia dx e due volte in guardia sx, per un totale di n°4 tecniche.	
C1	Posizione di guardia, OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) + MIROCHAGI (CALCIO A SPINTA) .			
C2	Posizione di guardia, MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO + OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) .			
C3	Posizione di guardia, MIROCHAGI (CALCIO A SPINTA) gamba anteriore dx o sx + OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) con movimento a forbice delle gambe (gamba opposta).			
TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO		<p>Capacità Motorie: Arti inferiori, coordinazione, velocità. La prova consiste nel colpire, con tecnica a tre tempi, il maggior numero di volte il colpitore.</p> <p>Tecnica: Posizione di guardia, NOPI APCHAGI (CALCIO FRONTALE ALTO) Valutazione: 15" di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile.</p>		
COMBATTIMENTO		Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA VERDE/BLU 5° KUP				
REQUISITI	Età Minima	7 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	TRE MESI di permanenza con il grado di 6° KUP (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok		
FORMA OBBLIGATORIA		3° TAEGEUK		
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		Modalità di esecuzione (libera)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
A	Posizione di guardia, sul posto DWITCHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO) n° 4 tecniche			
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
B	Posizione di guardia, giro frontale DWITCHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Slittando indietro, posizione di guardia, DWITCHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO) . (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).			
TECNICA IN VOLO		Modalità di esecuzione (colpitore)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di ricorsa. Ritorno nella posizione di guardia.	
C	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Nopi Apchaghi (calcio frontale in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di due tecniche).			
TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO		Capacità Motorie: Arti inferiori, coordinazione, velocità. La prova consiste nel colpire, con tecnica a tre tempi, il maggior numero di volte il colpitore. Tecnica: Posizione di guardia, OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) Valutazione: 15" di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile.		
COMBATTIMENTO		Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BLU 4° KUP				
REQUISITI	Età Minima	7 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	TRE MESI di permanenza con il grado di 5° KUP (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok		
FORMA OBBLIGATORIA		4° TAEGEUK		
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		3° TAEGEUK	2° TAEGEUK	
COMBINAZIONE SUL POSTO		<i>Modalità di esecuzione (libera)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
A	Posizione di guardia, sul posto OLGUL DOLLYOCHAGI (Calcio Circolare alto) n° 4 tecniche			
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
B	Posizione di guardia OLGUL DOLLYOCHAGI (Calcio Circolare alto) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Slittando indietro, posizione di guardia, OLGUL DOLLYOCHAGI (Calcio Circolare alto gamba posteriore) . (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).			
TECNICA IN VOLO		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di ricorso. Ritorno nella posizione di guardia.	
C	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Yopchagi (calcio laterale in volo) eseguito con il piede di stacco. (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di due tecniche)			
TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO		<p>CORSA A SPOLA 3-6-9 (ST. CONI) + TAEKWONDO Capacità Motorie: arti superiori ed inferiori, equilibrio dinamico, accelerazione. Si tracciano 4 righe per terra con nastro adesivo di diverso colore. Le linee vanno tracciate a 3 metri di distanza l'una dall'altra. L'allievo, partendo dietro la linea, esegue una serie di corse a spola e calcia al colpitore, OLGUL DOLLYOCHAGI (dx-sx) (Calcio Circolare alto gamba anteriore) a ridosso della riga distante 3 m dalla partenza, quindi quella distante 6 m ed infine quella distante 9 m. Ad ogni spola, l'allievo, deve colpire di pugno un colpitore (dx-sx) posto a ridosso sulla linea di partenza.</p> <p>Valutazione: Rilevazione del tempo a prova effettuata.</p>		
COMBATTIMENTO		Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

**PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BLU/ROSSA 3° KUP**

REQUISITI	Età Minima	7 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	TRE MESI di permanenza con il grado di 4° KUP (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok		
FORMA OBBLIGATORIA		5° TAEGEUK		
COMBINAZIONE SUL POSTO		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piede avanti, continuare la combinazione con la tecnica successiva (come descrizione). Tornare nella posizione di guardia originaria.	
A	Posizione di guardia, sul posto OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO GAMBA POSTERIORE) + APBAL OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO GAMBA ANTERIORE) . Totalizzare n° 4 tecniche (due destro, due sinistro).			
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
B	Posizione di guardia MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO) + MOMDORA NOPI DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Slittando indietro, posizione di guardia, DWITCHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO in volo) (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).			
TECNICA IN VOLO		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di ricorso. Ritorno nella posizione di guardia.	
C	Posizione di guardia, appoggio e stacco DUBALDANGSANG DOLLYOCHAGI medio - alto (CALCIO SEMICIRCOLARE DOPPIATO medio - alto) eseguito con il piede d'appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di due tecniche)			
TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO		CORSA FRA DUE COLPITORI + TAEKWONDO Capacità motorie: arti inferiori, destrezza, potenza lattacida. L'allievo si pone sul prolungamento di una linea passante per due colpitori. I colpitori sono distanti 5 metri l'uno dall'altro. Al segnale di partenza, l'allievo calcia il maggior numero di volte i colpitori, APBAL OLGUL DOLLYOCHAGI gamba anteriore, piede scaccia piede (dx-sx), (CALCIO CIRCOLARE ALTO, piede scaccia piede) , effettuando degli spostamenti laterali a passi accostati il più velocemente possibile, toccando consecutivamente un colpitore dopo l'altro. Valutazione: 30" si conta il numero dell'ultimo colpitore toccato.		
COMBATTIMENTO		Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSA 2° KUP

REQUISITI	Tesseramento Federale: CINQUE MESI di permanenza con il grado di 3° KUP (Periodo minimo 50 lezioni)		
	Attrezzatura	Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok	
FORME OBBLIGATORIE	6° TAEGEUK		
FORMA PRESCELTA A cura del candidato	5° TAEGEUK	4° TAEGEUK	3° TAEGEUK
COMBINAZIONE SUL POSTO	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
A	Posizione di guardia, proiezione del corpo in avanti, eseguire AREMAKKI (parata bassa) in coordinazione con MOMTONG CHI- GI (PUGNO MEDIO) contro laterale , seguito da DWITBAL CIKKI (CALCIO VERTICALE POSTERIORE) . n° 4 tecniche		
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
B	Posizione di guardia DWITBAL MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO PIEDE POSTERIORE) + OLGUL DOLLYOCHAGI ANTERIORE (CALCIO CIRCOLARE ALTO) , stessa gamba . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Posizione di guardia, saltando indietro MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE indietro) (Due volte a destra, due volte a sinistra, per un totale di 4 tecniche).		
TECNICA IN VOLO	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia.	
C	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Dollyochagi (calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra)		
TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO	<p>ROTAZIONE ATTORNO L'ASSE LONGITUDINALE + TAEKWONDO Capacità Motorie: arti superiori, arti inferiori, equilibrio e rapidità. L'allievo, esercitando uno slancio con gli arti superiori e una spinta con quelli inferiori, esegue la rotazione (dx e/o sx) del corpo attorno l'asse longitudinale. Dopo ogni rotazione (dx e/o sx), esegue, da guardia parallela, OLGUL DOLLYOCHAGI (calcio circolare alto).</p> <p>Valutazione: l'allievo deve effettuare 3 rotazioni del corpo a DX con la conseguente tecnica stabilita DX e tre rotazioni a SX con la conseguente tecnica stabilita SX. Si annota il tempo impiegato dall'allievo per effettuare la prova.</p>		
COMBATTIMENTO	Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
	Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSA/NERA 1° KUP

REQUISITI	Tesseramento Federale: CINQUE MESI di permanenza con il grado di 2° KUP (Periodo minimo 50 lezioni)		
	Attrezzatura	Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok	
FORME OBBLIGATORIE	7° TAEGEUK		
FORMA PRESCELTA A cura del candidato	6° TAEGEUK	5° TAEGEUK	4° TAEGEUK
COMBINAZIONE SUL POSTO	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
A	Posizione di guardia, sul posto MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO) n°4 tecniche		
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
B	Posizione di guardia (dx/sx), MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO) + OLGUL MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE INDETRO ALTO) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Saltando indietro, posizione di guardia, OLGUL MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE INDIETRO ALTO) . (Una volta a destra, una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).		
TECNICA IN VOLO	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia.	
C	Posizione di guardia (dx/sx), proiezione in avanti del corpo effettuando giro frontale 360°, eseguire MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE INDETRO ALTO) in volo. (Una volta a destra una volta a sinistra)		
TEST A CARATTERE FISICO – SPECIFICO TECNICO	KYORUGI AL COLPITORE Capacità Motorie: Coordinazione dinamica generale, destrezza, potenza lattacida, taekwondo. L'allievo eseguendo step, spostamenti laterali e giri del corpo, deve calciare tecniche alte di vario genere, al colpitore. Quest'ultimo deve essere posto, da un compagno, secondo più direzioni. Valutazione: il test deve avere la durata di 20" , si annota il numero di tecniche portate dall'allievo.		
COMBATTIMENTO	Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
	Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

TECNICHE BASE PRESTABILITE

A¹ - Dalla posizione **Giubi**, l'atleta esegue uno spostamento laterale tronco - gamba a sx, portandosi in posizione **Juchumseoghi** ed effettua:

- Attacco di pugno medio dx-sx-dx-sx;
- Parata media (interna) dx-sx-dx-sx;
- Parata media (esterna) dx-sx-dx-sx;
- Parata alta dx-sx-dx-sx;
- Parata bassa dx-sx-dx-sx;

L'atleta torna nella posizione Giubi.

A² - Dalla posizione **Giubi** l'atleta, portandosi in posizione **Apgubi dx**:

- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale* (**Jumok**) medio (dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) media interna (dx-sx);
- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale* (**Jumok**) medio (dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) media esterna (dx-sx);
- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale* (**Jumok**) alto (dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Olgul) alta (dx-sx);
- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue calcio frontale (**Apchagi** dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) bassa (dx-sx);

L'atleta torna nella posizione Giubi (portando gamba dx avanti, rispetto alla posizione del corpo).

A³ - Dalla posizione **Giubi**, l'atleta indietreggia in posizione **Apgubi dx**:

- Esegue parata (Momtong Makki) media interna sx con successivo attacco di pugno (Jumok) medio dx; (torna in Giubi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
 - Torna nella posizione di Giubi, indietreggia in posizione **Apgubi dx**:
- Esegue parata (Momtong Makki) media esterna sx con successivo attacco di pugno (Jumok) medio dx; (torna in Giubi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
 - Torna nella posizione di Giubi, indietreggia in posizione **Apgubi dx**:
- Esegue parata (Momtong Olgul) alta sx con successivo attacco di pugno (Jumok) alto dx; (torna in Giubi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
 - Torna nella posizione di Giubi, indietreggia in posizione **Apgubi dx**:
- Esegue parata (Momtong Makki) bassa sx con successivo attacco di pugno (Jumok) medio dx; (torna in Giubi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
 - Torna nella posizione di Giubi, effettua una rotazione del corpo di 90° a sx in **Apseogi**:
- Esegue parata (Momtong Makki) media interna sx con successivo attacco di pugno (Jumok) medio dx; (torna in Giubi, effettua una rotazione del corpo di 90° a dx, ripete la stessa sequenza di movimenti).

L'atleta torna nella posizione Giubi.

A⁴ - Dalla posizione di guardia (gamba dx dietro) l'atleta esegue la tecnica, con la gamba dx.

Appoggio a piedi paralleli, effettua la tecnica successiva senza soluzione di continuità, secondo la sequenza:

- Calcio frontale (Apchagi) al bersaglio alto, n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) infuori, n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) interno, n° 2 tecniche.

L'atleta torna nella posizione Giubi.

• OMOLATERALE:

Termine per indicare le strutture (gamba- braccio) situate sullo stesso lato destro e sinistro del corpo.

A cura di:

FITA

Settore Formazione Tecnica