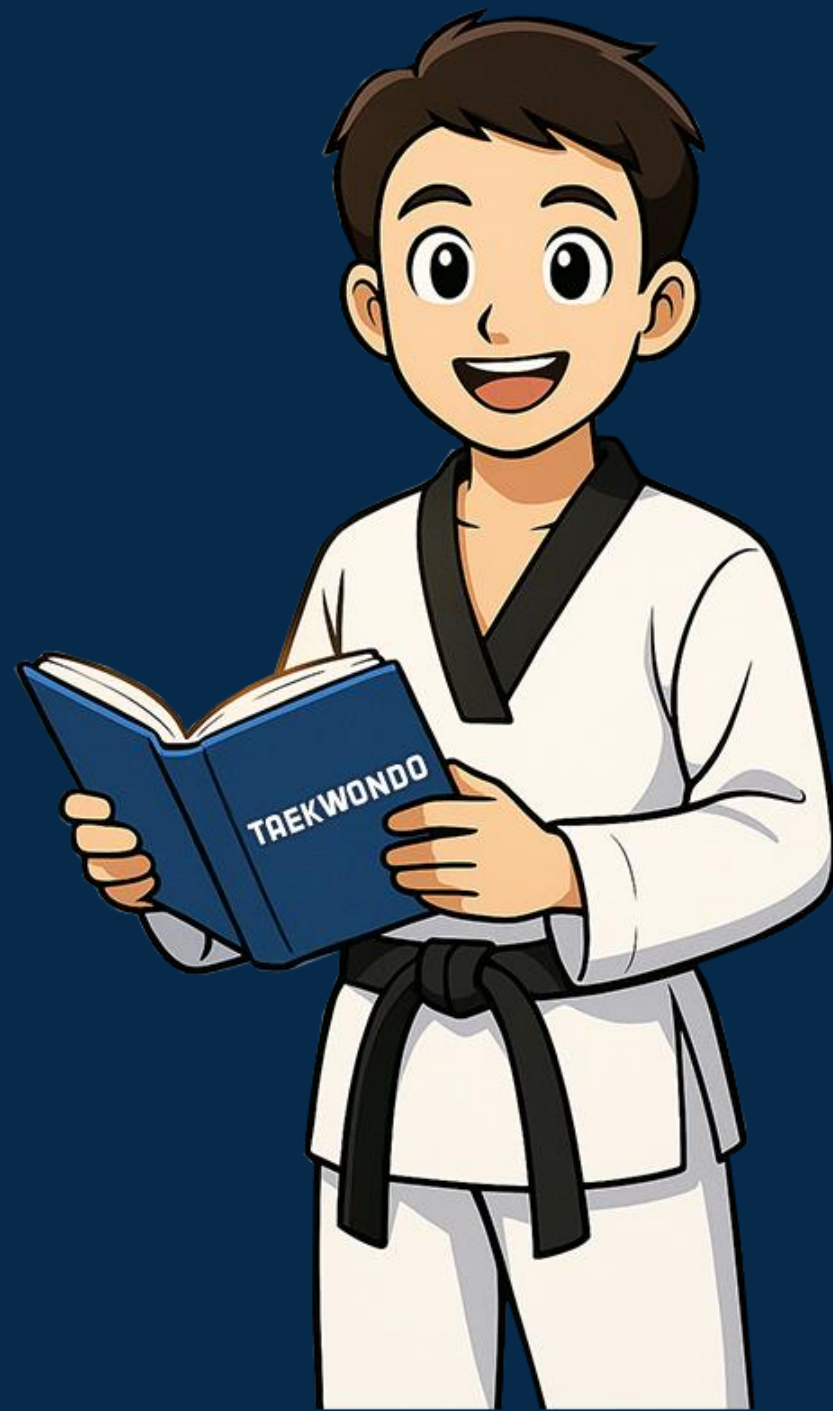
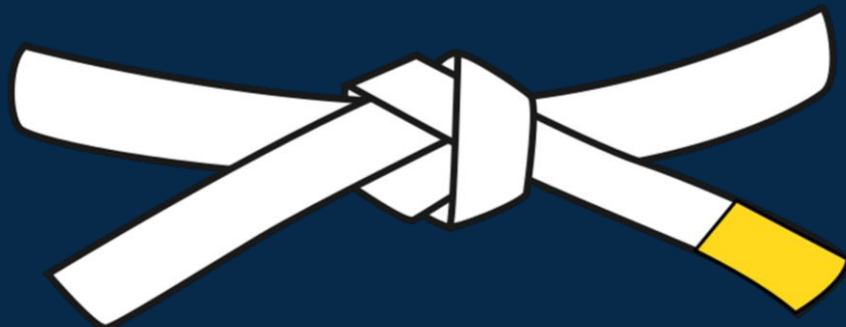




MaestroFortunato.it

The Martial Path

**Programma di Graduazione
per Cintura Bianca Gialla 9° Kup**



A/1 – Naranisogi, sul posto, BAKAT PALMOK ARAE MAKKI
(Parata bassa avambraccio)

A/2 – Apkubi, in movimento, BAKAT PALMOK OLGUL MAKKI
(Parata alta avambraccio)

TECNICA PROPEDEUTICA FORMA

B/1 – Juchumsogi, sul posto, JUMOK JIRUGI
(Attacco di pugno diretto)

B/2 – Apkubi, in movimento, JUMOK BANDE JIRUGI
(Attacco di pugno omolaterale)

**TECNICA PROPEDEUTICA
AL COMBATTIMENTO**

A/1 – Kyorumse, sul posto, BANDALCHAGI (Calcio semicircolare con ritorno in guardia)

A/2 – Kyorumse, in movimento, BANDALCHAGI (Calcio semicircolare con appoggio e ritorno)

B/1 – Apsogi, sul posto, APCHAGI (Calcio frontale alla sbarra/parete)

B/2 – Apsogi, sul posto, DOLYCHAGI (Calcio circolare avanti alla sbarra/parete)



MaestroFortunato.it

The Martial Path

COMBATTIMENTO

A – Combattimento figurato con il colpitore a schema prestabilito –
Modulo n. 1

B – Combattimento figurato con il colpitore a schema condizionato
(Bandalchagi)

C – Combattimento figurato con il colpitore a schema
condizionato (Libero)