

10° Gup Cinto Blanco
a
10° Gup Cinto Blanco Una Raya Dorada

Tecnicas de Linea

1. Pastura sentada golpe seccion centro
2. Pastura sentada golpe 1-2
3. Pastura caminante golpe seccion centro
4. Postura caminante bloqueo bajo con el antebrazo exterior
5. Postura caminante bloqueo bajo con el antebrazo interior
6. Patada de enfrente

Tecnicas de Equilibrio

Patada en una pierna (30 segundos)

Ejercicios

Golpe hacia Cuatro Direcciones Derecha y Izquierda

Pelea

Pelea en Paso: Pelea en Paso Uno Obligatorio #1-2

Ho Sin Sul

Caídas Quebrodas: Caída trasera en la posicion agachada

Escapes: Agarre de una mano sola

Historia

Examen oral en tecnica, definicion de taekwon-do, conteo, los colores de cintos y sus definiciones

Tiempo estimada: 20 Minutos