

PROGRAM RADA I POLAGANJA ZA DJECU DO 10 g. STAROSTI

VIŠI BIJELE POJAS

Zakletva:

Ja sam mali hapkido borac i rastem zdravo . Ovaj trening uči me razlikovati dobro od lošeg.

Odgoj: Biti pristojan i uljudan prema ostalima

Ime vještine: Hapkido i taekwondo

Pravilno vezanje pojasa

Pravilno stiskanje šake

Demonstrirati i prikazati:

Do Rha - okret

Kyung Neh - Naklon

Jum Bee / Pyonhi Sogi – hripremni stav

Ap Sogi – hodajući stav

Chuchum Sogi – jahači stav

Ap Cha olligi – Prednji blok nogom

Ap Chiki – direkt šakom

Olgul makki – gornji blok

Momdong makki – srednji blok

Arae makki – donji blok

pratiti instruktora u razgibavanju

ŽUTI POJAS

Zakletva: Slušati ću svoje učitelje i ono što kažu primijeniti na treningu.

Odgoj: Biti skroman i nikada bezobrazan

Slijediti zapovjedi

Chul Sa – poravnaj liniju, Doe Rha - okret, Kyung Yea - naklon, An Jo - sjednite, Ee La Sut - ustanite, Jum Bee – pripremni stav.

Brojanje do 10 na korejskom: (1) hana,(2) dul, (3) set, (4) net, (5) tassot, (6) jassot, (7) iligo, (8) jodol, (9) ahob, (9) jol

Poznavanje korejskih izraza za:

Uniforma - Do Bok, Hvala - Kamsa Nee Da, Cha man eo – nema na čemu.

Demonstrirati i prikazati:

Ap gubi – dugi stav,

Ap chagi – prednji udarac nogom

Dollyo chagi – kružni udarac nogom,

Naeryo chagi – zasjekavajući udarac nogom

Momdong an makki – čekić blok

Pakkat palmok an makki – vanjski čekić blok

Sonnal an chiki – udarac bridom dlana izvana prema unutra

Sonnal pakkat chiki – udarac iznutra prema van

Kolut naprijed, Kolut nazad

Prednji pad

Izvlačenje od hvata za zglavak

VIŠI ŽUTI POJAS

Zakletva: Trenirati ću jako, dati ću najbolje od sebe i uvijek ću reći istinu.

Demonstrirati i prikazati:

Mirro chagi – gurajući udarac nogom

An dhare chagi - šamar nogom izvana prema unutra

Pakahat dhare chagi – šamar nogom iznutra prema van
Dung jumok ap chiki – udarac zapešćem šake prema naprijed
Batangson an makki – potiskujući blok
Sonnal makki – gard blokada otvorenim dlanovima
Kolut pad unaprijed
Kolut pad unatrag
Samoobrana: udarac nogom u koljeno
Forma: Napad u četiri pravca

ZELENI POJAS

Zakletva: Svim srcem voljeti ću roditelje i poštovati njihove zapovijedi
Nauk: Samokontrola - kontrola Vaših postupaka
Demonstrirati i prikazati:
Dwit Sogi – kratki stav
Boom Sogi – mačiji stav
Yop chagi – bočni udarac nogom
Dwit chagi – zadnji udarac nogom
Batangson teok cheeki – udarac korijenom dlana
Otgoro makki - X blok rukama
Hechio makki – duli srednji blok podlacticama
Bočni pad lijevi i desni
Samoobrana: 2 samoobrane od hvata za zaglavak
Forme: Taeguk il chang, Tae guk i chang

VIŠI ZELENI POJAS

Nauk: Neukrotivi duh.
Demonstrirati i prikazati:
Osnovne vježbe zagrijavanja i rastezanja
Hagdari sogi – ždralov stav
Anja dora chagi - kružni udarac po podu
Taen chagi – „killer“ kružni udarac iz okreta
Pyonson kut ap chirugi – ubod prstima
Hansonnal makki – vanjski srednji blok otvorenim dlanom
Stoj - pad
Samoobrana: 2 od hvata za rame, 2 od obuhvata sprijeda
Forma: Taeguk sam chang

PLAVI POJAS

Nauk: Čvrsto tijelo i zdrav um
Demonstrirati i prikazati:
Bituro chagi – izvnuti udarac nogom
Twio ap chagi – prednji udarac nogom u skoku
Twio dollyo chagi – kružni udarac nogom u skoku
Dubal san dang chagi – dupli kružni udarac nogom (škarice)
Dung jumok naeryo chiki – čekić udarac od gore prema dolje
Santul makki - dupli blok podlacticama u visini glave
Polusalto pad, kolut pad preko prepreke u vis i dalj
Samoobrane: 5 samoobrana po osobnom izboru
Forme: Tae guk sa chang