

TAEKWONDO EĞİTİM BASAMAKLAMASI



GENÇLİK
VE SPOR
HİZMETLERİ
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI

SPOR
İSTANBUL

SEVİYELER

BECERİLER

KUŞAK TEKNİKLERİ

MALZEMELER

BEYAZ KUŞAK

- Salon Adabı ve Tanışma
- Temel Duruş Çalışmaları
- Adımlama Çalışmaları
- Temel Solo Vuruş Çalışmaları
- Partnerli Vuruş Çalışmaları
- Tekniğe Yönelik Kondisyon Çalışmaları
- Pumse Çalışmaları
- Kombinasyonlu Teknik Çalışmalar
- Poomsae Çalışması ve Mini Turnuva

- Kyong-Ye
- Junbi Seogi
- Ap Seogi
- Ap kubi seogi
- Arae Makgi
- Momtong an makgi
- Eolgul Makgi
- Momtong Jireugi
- Ap Chag
- Taegeuk Il Jang
- Taegeuk Poomsae

- Sevkart
- Kask
- Korumalık
- Ayna
- Yastık Ellik
- Raket Ellik
- Hedef Darbe Yastığı
- Tatami
- Hullahop
- Antrenman Kukası
- Antrenman Tabağı
- Slalom Çubuğu
- Skor Kartı