

SPORT



ZAPICO

Maestro : Santiago Zapico c.N. 5º Dan

PROGRAMA DE PASO DE GRADOS

CINTURÓN AZUL

Técnicas de pierna (Balkisul)

Neryo chagui.
Bakatari furio chagui.
Antari Furio chagui.
Ap chagui.
Dollio chagui.
Yop chagui.
Tuit chagui.
Nako chagui.
Furio chagui
Yop chagui (cruzando por atras).
Momdollio tuit chagui.
Momdollio Nako chagui

Salto (tuio)
Tuio ap chagui.
Tuio Neryo chagui.
Tuio Dollio chagui.
Tuio Yop chagui

Defensas (sonkisul maqui)

Are maqui.
Montong maqui.
Olgul maqui.
Montong yop maqui.
Jan sonnal are maqui.
Jan sonnal montong maqui.
" " montong bakat maqui
Sonnall (are-montong)maqui
Okoro (are-olgul) maqui.
Batangson (montong-nulo) maqui.

Ataques (sonkisul kongiook)

Bande jirugui.
Baro jirugui.
Dubon jirugui.
Sebon jirugui.
Yop jirugui.
Sonnall an chigui.
Sonnall bakat chigui.
Du sonnal mok chigui.
Batangson tok chigui.
Palkuo (Dollio-Yop-Tuit) chigui.
Dung chumok (ape-Bakat) chigui.
Me chumok neryo chigui
Pyon sonkut seuo chirugui

Posiciones (sogui)

Moa sogui
Chariot sogui
Chumbi sogui ó Naranji sogui.
Pionji sogui
Ap sogui
Ap kubi sogui
Chuchum sogui
Tuit kubi sogui
Tuit koa sogui
Ap Koa sogui
Uen(sogui)
Orun (sogui)

Pumse

Taeguk il chang 1º
Taeguk I chang 2º
Taeguk sam chang 3º
Taeguk Sa chang 4º
Taeguk oh chang 5º

Especiales (Pum)

Chebipum mok chigui.
Palkup piochok chigui.
Chumbi

Varios

Realizar una combinación libre de 10 movimientos/mínimo.
Simulando un combate.
Ó 3 técnicas aplicadas de hanbon kirougui (defensa personal)
-Combate marcando 1 min.