

SPORT



ZAPICO

Maestro : Santiago Zapico c.N. 5º Dan

PROGRAMA DE PASO DE GRADOS

CINTURÓN MARRÓN

Técnicas de pierna (Balkisul)

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

Salto (tuio)
Tuio ap chagui.
Tuio Neryo chagui.
Tuio Dollio chagui.
Tuio Yop chagui
Tuio momdollio tuit chagui
Tuio momdollio Nako chagui (?)

Defensas (sonkisul maqui)

Are maqui.
Montong maqui.
Olgul maqui.
Olgul bakat maqui
Montong yop maqui.
Jan sonnall are maqui.
Jan sonnall montong maqui.
" " montong bakat maqui
" " montong yop maqui
" " bituro (montong-olgul)maqui
Sonnall (are-montong)maqui
Okoro (are-olgul) maqui.
Batangson (montong-nulo) maqui.
Batang son goduro maqui
Gechio (are-montong) maqui
Gawi maqui
Dubon gawi maqui
An palmok (conocimiento)
Bakat palmok (conocimiento)

Ataques (sonkisul kongioik)

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

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
Bom 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
Taeguk Yuk chang 6º
Taeguk Chil chang 7º

Especiales (pum)

Chebipum mok chigui.
Bo chumok chumbi
(concentración).
Murup chigui
Palkup piochok chigui.
Piochok chagui
Chumbi (concentración)

Varios

Realizar un Pumse inventado de 12 mov./minimo. Simulando un combate.
1Rompimiento o precisión
-Combate marcando 1 min.