

SPORT



ZAPICO

Maestro : Santiago Zapico c.N. 5º Dan

PROGRAMA DE PASO DE GRADOS

CINTURÓN NARANJA

Técnicas de pierna (Balkisul)

Neryo chagui
Bakatarí furio chagui
Antari Furio chagui
Ap chagui
Dollio chagui
Yop chagui
Tuit chagui

Salto (tuio)
Tuio ap chagui
Tuio Neryo chagui

Defensas (sonkisul maqui)

Are maqui
Montong maqui
Olgul maqui
Montong yop maqui
Jan sonnal are maqui
Jan sonnal montong maqui
" " montong bakat maqui

Ataques (sonkisul kongiok)

Bande jirugui
Baro jirugui
Dubon jirugui
Sebon jirugui
Yop jirugui
Sonnal an chigui
Sonnal bakat chigui
Du sonnal mok chigui

Posiciones (sogui)

Moa sogui
Chariot sogui
Chumbi sogui ó Naranji
sogui.
Pionji sogui
Ap sogui
Ap kubi sogui
Chuchum sogui
Tuit kubi sogui

Pumse

Taeguk il chang 1º
Taeguk I chang 2º

Varios

Realizar una combinación
libre de 8
movimientos/mínimo.
Simulando un combate.