

SPORT



ZAPICO

Maestro : Santiago Zapico c.N. 5º Dan

PROGRAMA DE PASO DE GRADOS

CINTURÓN VERDE

Técnicas de pierna (Balkisul)

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

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

Ataques (sonkisul kongiok)

Bande jirugui.
Baro jirugui.
Dubon jirugui.
Sebon jirugui.
Yop jirugui.
Sonnall an chigui.
Sonnall bakat chigui.
Du sonnal mok chigui.
Batangsonn tok chigui.
Palkuo (Dollio-Yop-Tuit)
chigui.

Posiciones (sogui)

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

Pumse

Taeguk il chang 1º
Taeguk I chang 2º
Taeguk sam chang 3º

Varios

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