

SPORT



ZAPICO

Maestro : Santiago Zapico c.N. 5º Dan

PROGRAMA DE PASO DE GRADOS

CINTURÓN AMARILLO

Técnicas de pierna (Balkisul)

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

Defensas (sonkisol maqui)

Are maqui
Montong maqui
Olgul maqui
Montong yop maqui

Ataques (sonkisol kongiok)

Bande jirugui
Baro jirugui
Dubon jirugui
Sebon jirugui
Yop jirugui

Posiciones (sogui)

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

Pumse

Taeguk il chang 1º

Varios

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