

テコンドー 習得チェックリスト(黄帯)

氏名

級	項目	内容	日本語	練習済	動作	名称
8	動作	ニウンチャソ・ソンカル・テビマッキ	L字立ち・手刀・対備受け			
		コンヌンソ・ノブンデ・パロチルギ	歩き立ち・上段・順突き			
		ニウンチャソ・サンバルモク・マッキ	L字立ち・双前博・受け			
		コンヌンソ・バルモク・チュキョマッキ	歩き立ち・前博・振り上げ受け			
		ニウンチャソ・ソンカル・ヨプテリギ	L字立ち・手刀・横たたき			
	コンヌンソ・ノブンデ・パンデチルギ	歩き立ち・上段・逆突き				
	蹴り	パンデトルリョチャギ	後ろまわし蹴り			
トウル(型)	タングン(21動作)	檀君				
約束組手	三歩約束組手1~5番					
7	動作	ティツパルソギ	後ろ立ち			
		コンヌンソ・パカツパルモク・ノブンデ・ヨンマッキ	歩き立ち・外前博・上段・横受け			
		コンヌンソ・ソンソンクッ・カウンデ・パロトウルキ	歩き立ち・立てた指先・中段・順貫き手			
		コンヌンソ・トウンジュモク・ノブンデ・ヨプテリギ	歩き立ち・裏拳・上段・横叩き			
		コンヌンソ・パカツパルモク・ノブンデ・ヘチョマッキ	歩き立ち・外前博・上段・かきわけ受け			
		ニウンチャソ・パカツパルモク・カウンデ・アヌロマッキ	L字立ち・外前博・中段・内受け			
		アンヌンソ・ソンカル・ヨプ・テリギ	座り立ち・手刀・横叩き			
	ニウンチャソ・バルモク・テビマッキ	L字立ち・前博・対備受け				
	蹴り	ティミョ・パンデトルリョチャギ	跳び後ろまわし蹴り			
		ティミョ・トラ・ヨプチャチルギ	跳び後ろ横蹴り			
	トウル(型)	トサン(24動作)	島山			
約束組手	三歩約束組手5~7番					