

テコンドー 習得チェックリスト(緑帯)

氏名

級	項目	内容	日本語	練習済	動作	名称
6	動作	モアソギ	集め立ち			
		モア・チュンビ・ソギA	集め・準備・立ちA			
		クブリヨ・チュンビ・ソギA	屈足・準備・立ちA			
		コジョンソギ	固定立ち			
		ニウンチャソ・ソンカル・ノブンデ・アヌロテリギ	L字立ち・手刀・上段・内打ち			
		コジョンソ・カウンデ・テルギ	固定立ち・中段・突き			
		コンヌンソ・アンバルモク・トルミヨ・マッキ	歩き立ち・内前博・回し受け			
	コンヌンソ・キョチャチュモク・ヌルロ・マッキ	歩き立ち・交差した拳・抑え受け				
	蹴り	トゥボン・リョンソク・トルリヨ・チャギ	2回連続廻し蹴り			
		トゥボン・リョンソク・ヨプチャ・チャギ	2回連続横蹴り			
		テイミヨ・トゥボン・リョンソク・ヨプチャ・チャギ	跳び2回連続横蹴り			
		テイミヨ・トゥボン・リョンソク・アプチャプシギ	跳び2回連続前蹴り			
	トウル(型)	ウォニヨ(28動作)	元暁			
約束組手	三歩約束組手8~10番					
5	動作	キョチャソギ	交差立ち			
		コンヌンソ・ソンパダク・コルチョマッキ	歩き立ち・掌手・掛け受け			
		コンヌンソ・アパルクツ・テリギ	歩き立ち・前方肘・打ち			
		ニウンチャソ・サンソンカル・マッキ	L字立ち・双手刀・受け			
		キョチャソ・トゥンジュモク・ノブンデ・ヨプテリギ	交差立ち・裏拳・上段・横叩き			
		コンヌンソ・トゥバルモク・マッキ	歩き立ち・両前博・受け			
		コンヌンソ・パカツパルモク・ナジュンデ・パンデマッキ	歩き立ち・外前博・下段・逆受け			
		ニウンチャソ・パカツパルモク・ナジュンデ・パンデマッキ	L字立ち・外前博・下段・逆受け			
		ティツパルソ・パルモク・テビマッキ	後ろ立ち・前博・対備受け			
	ニウンチャソ・パカパルモク・ノブンデ・アヌロマッキ	L字立ち・外前博・上段・内受け				
	蹴り	コロチャギ	掛け蹴り			
		コロチャギ・トルリヨチャギ	掛け蹴り・廻し蹴り			
	トウル(型)	ユルゴク(38動作)	栗谷			
約束組手	二歩約束組手1~5番					