

テコンドー 習得チェックリスト(青帯)

氏名

級	項目	内容	日本語	練習済	動作	名称
4	動作	モア・チュンビ・ソギB	集め立ちB			
		ナッチュオ・ソギ	下段・立ち			
		ニウンチャソ・ソンカルトウン・カウンデ・ヨンマッキ	L字立ち・背刀・中段・横受け			
		ティツパルソ・ソンパダク・オルリヨマッキ	後ろ立ち・掌手・拳げ受け			
		コンヌンソ・ウツパルクッ・テリギ	歩き立ち・上肘・叩き			
		コンヌンソ・サンジュモク・セウオチルギ	歩き立ち・双拳・たて突き			
		コンヌンソ・サンジュモク・ティジボチルギ	歩き立ち・双拳・えぐり突き			
		コンヌンソ・キョチャチュモク・キョチャマッキ	歩き立ち・交差した拳・拳げ受け			
		ニウンチャソ・トウンジュモク・ノブンデ・ヨプテリギ	L字立ち・裏拳・上段・横叩き			
		ナッチョオソ・ソンパダク・ヌルロマッキ	下段立ち・掌手抑え受け			
		モアソ・キウツチャ・チルギ	集め立ち・キウツチャ・突き			
		ゴジョンソ・ティウツチャ・マッキ	固定立ち・ティウツチャ・受け			
		コンヌンソ・ソンカルトウン・カウンデ・パンデマッキ	歩き立ち・背刀・中段・逆受け			
		ニウンチャソ・ソンパダク・オルリヨマッキ	L字立ち・掌手・拳げ受け			
	コンヌンソ・パカツパルモク・ノブンデ・アンマッキ	歩き立ち・外前博・上段・前受け				
	蹴り	バンドル・チャギ	半月蹴り			
		ピトロチャギ	ひねり蹴り			
バンデ・トルリヨ・コロチャギ		後ろ廻し掛け蹴り				
トウル(型)	チュンゲン(32動作)	元暎				
約束組手	二歩約束組手6~10番					
3	動作	コンヌンソ・ティジブンソクッ・ナジュンデ・トウルキ	歩き立ち・返し指先・下段・貫き手			
		モアソ・トウンジュモク・ヨプティツテリギ	集め立ち・裏拳・横後ろ叩き			
		アンヌンソ・サンマッキ	座り立ち・山受け			
		ニウンチャソ・トウパルモク・ナジュンデ・ミロマッキ	L字立ち・両前博・下段・押し受け			
		コンヌンソ・オープンソクッ・ノブンデ・パロトウルキ	歩き立ち・伏せ指先・上段・順貫き手			
		ニウンチャソ・トウンジュモク・ノブンデ・ヨプティツテリギ	L字立ち・裏拳・上段・横後ろ叩き			
		キョチャソ・キョウチャチュモク・ヌルロマッキ	交差立ち・交差拳・抑え受け			
		ニウンチャソ・ソンカル・ナジュンデ・テビマッキ	L字立ち・手刀・下段・対備受け			
		ティツパルソ・ソンカル・ナジュンデ・パンデマッキ	後ろ立ち・手刀・下段・逆受け			
		コンヌンソ・ソンカルトウン・ノブンデ・アプテリギ	歩き立ち・背刀・上段・前叩き			
		アンヌンソ・パカツパルモク・ナラニマッキ	座り立ち・外前博・平行受け			
	ニウンチャソ・チュンジチュモク・カウンデ・オルリヨチルギ	L字立ち・中指拳・中段・拳げ突き				
	トウル(型)	テエゲ(37動作)	退溪			
約束組手	一歩約束組手1~9番					