

テコンドー 習得チェックリスト(赤帯)

氏名

級	項目	内容	日本語	練習済	動作	名称
2	動作	モア・チュンビ・ソギC	集め立ちC			
		アンヌンソ・ソンパダ・カウンデ・ミロマッキ	座り立ち・掌手・中段・押し受け			
		ニウンチャソ・オルリヨチルギ	L字立ち・挙げ突き			
		コジョンソ・カウンデ・パロチルギ	固定立ち・中段・順突き			
		スジクソ・ソンカル・ネリヨテリギ	垂直立ち・手刀・下ろし叩き			
		ニウンチャソ・ヨパルクク・トウルキ	L字立ち・横肘・貫き			
		モアソ・アンパルモク・ヨアマッキ	集め立ち・内前博・横前受け			
		ティツパルソ・オツカルリン・ソンパダク・ネリヨマッキ (一歩13番)	後ろ足立ち・重ね・掌手・下ろし受け			
		ティパルソ・ソンパルクク・ネリヨマッキ(一歩14番)	後ろ足立ち・縦肘・下ろし受け			
	ニウンチャソ・キンチュモク・ノブンデ・パンデチルギ (一歩14番)	L字立ち・長拳・上段・逆突き				
	蹴り	ヨプチャ・モンチュギ(一歩10番)	横止め蹴り			
		コルチヨ・チャギ(一歩12番)	引っ掛け蹴り			
		ヨプチャ・トウルキ(一歩13番)	横貫き蹴り			
		パンデ・トルリヨ・コロチャギ(一歩16番)	反対回し掛け蹴り			
ティツチャ・チルギ(一歩17番)		後ろ蹴り				
トウル(型)	ファラン(29動作)	花郎				
約束組手	一歩約束組手10~17番					
1	動作	コンヌンソ・ソンカル・ノブンデ・アッテリギ	歩き立ち・手刀・上段・前叩き			
		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・裏手刀・上段・前叩き			
		コンヌンソ・ティジブンソク・ナジュンデトウルキ	歩き立ち・返し指先・下段貫き			
		アンヌンソ・パルモク・アマッキ	座り立ち・前博・前受け			
		アンヌンソ・トウンジュモク・ノブンデ・ヨッテリギ	座り立ち・裏拳・上段・横叩き			
		ニウンチャソ・キョチャソンカル・モムチュオマッキ	L字立ち・交差手刀・止め受け			
		コンヌンソ・サンソンパダク・オルリヨマッキ	歩き立ち・双掌手・挙げ受け			
	トウル(型)	チュンム(30動作)	忠武			
約束組手	一歩約束組手選択5個+約束自由組手5個					