



PROGRAMMA PER ESAME DAN

Inizio 15' riscaldamento e mobilitazione articolare

DATA	Tecnica	Teoria	Forme	Combattimento
05/10/04	PRESENTAZIONE			
12/10/04	Parate - Pugni	Numerazione	IL - Chang	
19/10/04	Parate - Pugni		IL - Chang	
26/10/04	Parate - Spazzate		I - Chang	
09/11/04	C. Frontale - Spazz.	Parate Calci	I - Chang	
16/11/04	C. Frontale - Spazz.		SAM - Chang	1° schema
23/11/04	Bandal ciagli		SAM - Chang	1° schema
30/11/04	Bandal ciagli		SA - Chang	1° schema
07/12/04	Bandal ciagli	Reg. Gara C.	SA - Chang	2° schema
14/12/04	C. Girato	Reg. Gara C.	OH - Chang	2° schema
Da definire	STAGE REGIONALE	STAGE REGIONALE	STAGE REGIONALE	
21/12/04	C. Girato	Reg. Gara C.	OH - Chang	2° schema
11/01/05	C. Indietro		YOUK - Chang	3° sch. Comb.
18/01/05	C. Indietro		YOUK - Chang	3° sch. Comb.
25/01/05	C. Laterale		TCHIL - Chang	3° sch. Comb.
01/02/05	C. Laterale	Reg. Gara F.	TCHIL - Chang	4° schema
08/02/05	C. Laterale	Reg. Gara F.	PAL - Chang	4° schema
15/02/05	Tallonata	Reg. Gara F.	PAL - Chang	4° schema
22/02/05	Tallonata		KURYO (*)	5° schema
01/03/05	Tallonata		KURYO	5° schema
08/03/05	Pronto Soccorso	Pronto Soccoso.	KUMGANG	5° schema
15/03/05	C. Frontale in Volo		KUMGANG	Tec. sul posto
22/03/05	C. Frontale in Volo		TAEBAEK	Tec. sul posto
29/03/05	C. Laterale in Volo	Reg. Federale	TAEBAEK	Tec. deambulaz.
05/04/05	C. Laterale in Volo	Reg. Federale	SIPGYN	Tec. deambulaz.
12/04/05	C. Girato in Volo		SIPGYN	Tec. movimento
19/04/05	C. Girato in Volo		PYONGOWN	Tec. movimento
26/04/05	Tallonata in volo	Biomeccanica	PYONGOWN	Tec. tutte
03/05/05	Tallonata in volo	Biomeccanica	JITAE	Combattimento
10/05/05	Difese personali		JITAE	Tec. tutte
17/05/05	Difese personali		CHONKWON	Combattimento
24/05/05	Difese personali		CHONKWON	Tec. tutte
31/05/05			ILYO - HANSO	Combattimento
07/06/05			ILYO - HANSO	
10/06/05	PROVA Generale			
11/06/05	ESAME			

(*) Da questa data vengono sempre ripetute tutte le forme dalla 4° alla 8°

Costo 150€ incluso tesseramento - stages.

Per atleti di altre società costo 50€ incluso stages.