

**Cintura blu: rappresenta l'acqua e la forza degli oceani; essenziale ma anche distruttivo.**

Colpo di martello.

| <b>COLPI</b>    |                    |
|-----------------|--------------------|
| mejumeok chigui | Colpo di martello. |

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| CHAGUI          | calcio          |
| Tuio ti chagui  | spin saltando   |
| Mondolio chagui | gancio girevole |
| nako chagui     | gancio girevole |
| tuio yop        | lato di salto   |

| Taeguk Oyang     | Taeguk No.5(vento) Rappresenta il vento. Flessibilità. |
|------------------|--|
| Taeguk Yukyang   | Taeguk No.6 (acqua) Rappresenta l'acqua. Fluidità.     |
| <b>POSIZIONI</b> |  |
| koa seogui       | in x   |

| <b>ANATOMIA</b> |                 |
|-----------------|-----------------|
| eolgul          | faccia          |
| palmock         | avambraccio     |
| choomock        | pugno           |
| baaddung        | collo del piede |

| <b>DIFESE</b>            |   |
|--------------------------|---|
| Batangosn nulomakki      | difesa interiore con il palmo della mano            |
| han sonnal bitureo makki | Mano di coltello difesa a una mano girando il corpo |

Codice Fiscale Misto Erer Sports Specialists A.S.D. 95021250220

✉ israelvazquezbriones@gmail.com

📷 TaeKwonDo Misto Erer Italia

📘 Misto erer Taekwondo

☎ 3890627057

📍 Fraz. Borzago 2A CAP 38088 Spiazzo TN.

Presidente Israel Vazquez Briones  
Commissario Tecnico Combattimento  
Junior per la regione Trentino Italia.

**MISTO ERER SPORTS SPECIALISTS A.S.D.**