



# A.S.D. TÆKWONDO BÆEK HO

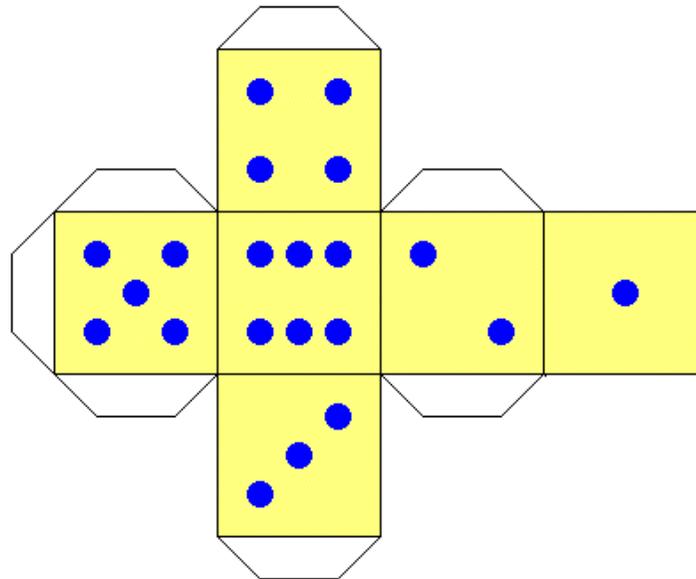


## CREA LA SEQUENZA

Lancia il dado e ogni volta segna la casella corrispondente in ogni riga (posizione, braccia 1, calcio 1 e così via...).

Al termine dei 7 lanci componi la sequenza che si è creata, filmala e pubblicala sui nostri canali!

Se non hai un dado, stampa questa immagine su un cartoncino, ritagliala e costruisci il tuo dado!



						
<b>POSIZIONE O ANDAMENTO</b>	SUL POSTO, POSIZIONE DEL CAVALIERE	IN AVANZAMENTO, PASSO "CORTO"	A SCELTA	INDIETREGGIANDO, POSIZIONE LUNGA	SUL POSTO, POSIZIONE LUNGA	IN AVANZAMENTO, POSIZIONE LUNGA
<b>BRACCIA 1</b>	2 PUGNI MEDI	1 PARATA BASSA + PUGNO	PARATA ALTA + 2 PUGNI MEDI	1 PARATA MEDIA	"VOLO DELLA RONDINE" 	A SCELTA
<b>CALCIO 1</b>	FRONTALE POSTERIORE	CIRCOLARE ANTERIORE	CIRCOLARE DOPPIATO	GAMBA TESA ANTERIORE	LATERALE POSTERIORE	360
<b>BRACCIA 2</b>	A SCELTA	PARATA DOPPIA POSIZ. TIGRE 	1 PUGNO MEDIO	PARATA INTERNA DI PUGNO 	PARATA ALTA	2 PUGNI MEDI
<b>CALCIO 2</b>	FRONTALE POSTERIORE	GAMBA TESA POSTERIORE	CALCIO FRONTALE IN VOLO	CIRCOLARE POSTERIORE	A SCELTA	2 CALCI LATERALI (1 DX, 1 SX)
<b>BRACCIA 3</b>	A SCELTA	A SCELTA	A SCELTA	A SCELTA	A SCELTA	A SCELTA
<b>CALCIO 3</b>	2 CALCI A SCELTA	FRONTALE POSTERIORE + GAMBA TESA ANTERIORE + 360	CIRCOLARE POSTERIORE + PIEDE SCACCIA PIEDE CIRCOLARE ANTERIORE	1 CALCIO A SCELTA	CALCIO FRONTALE IN VOLO	CIRCOLARE POSTERIORE + GAMBA TESA ANTERIORE