

## **Dimostrazione GAET @ teatro Mirano - 06 Giugno 2011**

- Riscaldamento: colpi su protezioni (c.a. 2') – **TRACCIA 1**
- Forma: Gae Baek Tul [GHEBEK TUL] (c.a. 1'30")
- Autodifesa: (c.a. 2')
  - o Presa al collo,
  - o Pugno,
  - o Presa al collo sotto braccio,
  - o calcio a terra,
  - o chiusura
- Rottura (Giulio): Ap-joomook-jirugi [AP GIUMUC CIRUGHI] Pugno frontale (c.a. 30")
- Combattimento sportivo (Alessandro e Alis) (c.a. 2') – **TRACCIA 2**
- Rottura (Alis): Sang-bang-chaghi [SAN BAN CIACHI] (c.a. 45") – **TRACCIA 3**
- Rottura (Alessandro): Spin-dollyo [SPIN DOLLIO] (c.a. 45")
- Saluto

## **Dimostrazione GAET @ teatro Mirano - 06 Giugno 2011**

- Riscaldamento: colpi su protezioni (c.a. 2') – **TRACCIA 1**
- Forma: Gae Baek Tul [GHEBEK TUL] (c.a. 1'30")
- Autodifesa: (c.a. 2')
  - o Presa al collo,
  - o Pugno,
  - o Presa al collo sotto braccio,
  - o calcio a terra,
  - o chiusura
- Rottura (Giulio): Ap-joomook-jirugi [AP GIUMUC CIRUGHI] Pugno frontale (c.a. 30")
- Combattimento sportivo (Alessandro e Alis) (c.a. 2') – **TRACCIA 2**
- Rottura (Alis): Sang-bang-chaghi [SAN BAN CIACHI] (c.a. 45") – **TRACCIA 3**
- Rottura (Alessandro): Spin-dollyo [SPIN DOLLIO] (c.a. 45")
- Saluto