

# 마케레레대학교 태권도 6월 프로그램

June		태권도의 기본용어 습득 기본 준비와 서기 지르기 차기 막기 습득 흰띠 평가		
날짜	요일	인성교육	학습내용	평가5
2	Mon	상담	기본 발차기와 기본 서기 연결	
3	Tue	책임감	옆차기 중점 연습	
4	Wed	정직한 삶	품새 점검	
5	Thu	인내를 배우자	UPDF 칼라벨트 심사	
6	Fri	후회없는 결과	시범연습	
7	토			
8	일			
9	Mon	깨끗한 마음과 자세	오전 운동 기본동작 태극7장의 요소	
10	Tue	가족에게 편지쓰기	자율 훈련, 기본동작 태극품새 5, 6, 7장 연결 동작	
11	Wed	실수는 최소화	시범 발차기 연습, 발차기의 정확성 높이기, 미트차기	
12	Thu	바른 사람이 되자	체력 훈련, 외발 훈련, 맞춰 호신술	
13	Fri	남을 먼저 생각하라	야외 훈련- 기본 수련-공경동작과 방어도동작 연결	
14	토			
15	일			
16	Mon			
17	Tue			
18	Wed			
19	Thu	정신통일		
20	Fri			
21	토			
22	일			
23	Mon			
24	Tue	단결성		
25	Wed			
26	Thu			
27	Fri			
28				
29				
30	Mon	배려		

# Makerere University Taekwondo - June Program

June		Learning Goals: Learn basic Taekwondo terminology Master basic stances, punches, kicks, and blocks White belt evaluation		
Date	Day	Character Education	Learning Content	Notes
2	Mon	Courtesy embedded in daily life	Combining basic kicks and stances	
3	Tue	A sense of responsibility	Focused practice on side kick	
4	Wed	An honest life	Poomsae review and correction	
5	Thu	Learn perseverance	UPDF colored belt promotion test	
6	Fri	A result without regrets	Demonstration practice	
7	토			
8	일			
9	Mon	A Pure Heart and Posture	Morning training / Basic stances / Elements of Taegeuk 7 Jang	
10	Tue	Family and Gratitude	Write a letter to family / Self-training / Taegeuk 5-6-7 connection drills	
11	Wed	Minimize Mistakes	Demonstration kick practice / Improve accuracy / Mitt kicking	
12	Thu	Be a Righteous Person	Physical strength training / One-leg balance / Partner self-defense drills	
13	Fri	Think of Others First	Outdoor training / Combine respect gestures with blocking techniques	
14	토	Review & Challenge Day	Review Taegeuk 5-7 / Kick combination tests / Mini demonstration preparations	
15	일	Rest and Reflection	Light stretching / Personal journaling / Share thoughts on the week's training	
16	Mon			
17	Tue			
18	Wed			
19	Thu			
20	Fri			
21	토			
22	일			
23	Mon			
24	Tue			
25	Wed			
26	Thu			
27	Fri			
28				
29				
30	Mon			