

NARANJA-VERDE

POSICIONES

BREVE DESCRIPCIÓN

CHARIO SOGUI
CHUMBI SOGUI
CHUCHUM SOGUI
AP SOGUI
AP KUBI SOGUI

POSICIÓN FIRME
POSICIÓN PREPARADO
POSICIÓN DE MONTAR A CABALLO
POSICIÓN CORTA
POSICIÓN LARGA CON RODILLA DELANTERA FLEXIONADA
POSICIÓN DE PIERNAS FLEXIONADAS 70% - 30%
POSICIÓN CON PIES JUNTOS

DEFENSAS

BREVE DESCRIPCIÓN

ARE MAKI
MONTONG MAKI
OLGUL MAKI
YOP MAKI
SONNAL MONTONG MAKI
JAN SONNAL MONTONG YOP MAKI
ARE GECHO MAKI
MONTONG GECHO MAKI
OKDORO ARE MAKI

DEFENSA ABAJO CON EL PUÑO CERRADO
DEFENSA MEDIA CON EL PUÑO CERRADO
DEFENSA ARRIBA CON EL PUÑO CERRADO
DEFENSA LATERAL CON EL PUÑO
DEFENSA AL LADO CON LAS DOS MANOS ABIERTAS
DEFENSA AL LADO CON UNA MANO
DEFENSA DESCRUZANDO ABAJO
DEFENSA DESCRUZANDO AL MEDIO
DEFENSA BAJA CRUZANDO LOS BRAZOS

ATAQUES

BREVE DESCRIPCIÓN

MONTONG JIRUGUI
DUBONG MONTONG JIRUGUI
SEBON JIRUGUI
OLGUL JIRUGUI
SONNAL MOK CHIGUI
SONNAL YOP CHIGUI
DU CHECHO CHIRUGUI

PUÑETAZO MEDIO
PUÑETAZO DOBLE AL MEDIO
PUÑETAZO TRIPLE (TAE-KWON-DO)
PUÑETAZO ARRIBA
ATAQUE AL CUELLO CON EL CANTO DE LA MANO
ATAQUE LATERAL CON EL CANTO DE LA MANO
GOLPE CON AL ABDOMEN CON LOS DOS PUÑOS A LA VEZ
GOLPE AL PECHO CON EL DORSO DE LA MANO
GOLPE A LAS COSTILLAS CON LOS DOS PUÑOS A LA VEZ

DUNG CHUMOK APE CHIGUI
DU CHECHO CHIRUGUI

PATADAS

BREVE DESCRIPCIÓN

AP CHAGUI
NERYO CHAGUI
DOLLYO CHAGUI
BANDAL CHAGUI
AP MIRO CHAGUI
BAKAT DARI FURIGUI
AN DARI FURIGUI
YOP CHAGUI

PATADA FRONTAL A LA CARA CON EL METATARSO
PATADA RECTA-DESCENDENTE AL PECHO CON EL TALÓN
PATADA DE MEDIO GIRO CON EL EMPEINE A LA CARA
PATADA DE MEDIO GIRO CON EL EMPEINE AL ABDOMEN
PATADA EMPUJÓN FRONTAL
PATADA RECTA CON GIRO AL EXTERIOR
PATADA RECTA CON GIRO AL EXTERIOR
PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE

SALTOS

BREVE DESCRIPCIÓN

TUIO AP CHAGUI
TUI DOLYO CHAGUI
TUI YOP CHAGUI

SALTO Y PATADA FRONTAL A LA CARA CON EL METATARSO (TIJERETA)
SALTO Y PATADA DE MEDIO GIRO CON EL EMPEINE A LA CARA
SALTO Y PATADA LATERAL CON LA PLANTA DEL PIE

PUMSES

TAEGUK I CHANG – TAEGUK IL CHANG – TAEGUK SAM CHANG

VOCABULARIO

NÚMERO (DEL 1 AL 10) - TI- DOBOOK - SABOMIN - KUKI - DO CHANG - TAEKWONDO - ARE -
MONTONG - OLGUL- YOP – AP - TUI

AGILIDAD

VOLTERETA HACIA ADELANTA – VOLTERETA HACIA ATRÁS – VOLTERETA LATERAL

