

AMARILLO-NARANJA

POSICIONES

BREVE DESCRIPCION

CHARIO SOGUI
CHUMBI SOGUI
CHUCHUM SOGUI
AP SOGUI
AP KUBI SOGUI
TUI 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%

DEFENSAS

BREVE DESCRIPCION

ARE MAKI
MONTONG MAKI
OLGUL MAKI
YOP MAKI
SONNAL MONTONG MAKI
JAN SONNAL MONTONG YOP 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

ATAQUES

BREVE DESCRIPCION

MONTONG JIRUGUI
DUBONG MONTONG JIRUGUI
SEBON JIRUGUI
OLGUL JIRUGUI
SONNAL MOK CHIGUI
SONNAL YOP CHIGUI

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

PATADAS

BREVE DESCRIPCION

AP CHAGUI
NERYO CHAGUI
DOLLYO CHAGUI
BANDAL CHAGUI
AP MIRO 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

SALTOS

BREVE DESCRIPCION

TUIO AP CHAGUI
TUIO DOLYO CHAGUI

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

PUMSES

KICHO ILBOL - TAEGUK IL CHANG

VOCABULARIO

NÚMERO (DEL 1 AL 10) - TAEKWONDO - TI- DOBOOK

AGILIDAD

VOLTERETA HACIA ADELANTA – VOLTERETA HACIA A TRÁS