

BLANCO-AMARILLO

POSICIONES

BREVE DESCRIPCION

CHARIO SOGUI
CHUMBI SOGUI
CHUCHUM SOGUI

POSICIÓN FIRME
POSICIÓN PREPARADO
POSICIÓN DE MONTAR A CABALLO

DEFENSAS

BREVE DESCRIPCION

ARE MAKI
MONTONG MAKI
OLGUL MAKI

DEFENSA ABAJO CON EL PUÑO CERRADO
DEFENSA MEDIA CON EL PUÑO CERRADO
DEFENSA ARRIBA CON EL PUÑO CERRADO

ATAQUES

BREVE DESCRIPCION

MONTONG JIRUGUI
OLGUL JIRUGUI
DUBONG MONTONG JIRUGUI

PUÑETAZO MEDIO
PUÑETAZO ARRIBA
DOBLE PUÑETAZO LA MEDIO

PATADAS

BREVE DESCRIPCION

AP CHAGUI
NERYO CHAGUI
DOLLYO 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

SALTOS

BREVE DESCRIPCION

PUMSE

KICHO ILBOL

VOCABULARIO

NUMEROS DEL 1 AL 10

AGILIDAD

VOLTERETA HACIA DELANTE