

VERDE-AZUL

POSICIONES

BREVE DESCRIPCION

CHARIO SOGUI
CHUMBI SOGUI
CHUCHUM SOGUI
AP SOGUI
AP KUBI SOGUI

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

DEFENSAS

BREVE DESCRIPCION

ARE MAKI
MONTONG MAKI
OLGUL MAKI
YOP MAKI
SONNAL MONTONG MAKI
JAN SONNAL MONTONG YOP MAKI
ARE GECHO MAKI
MONTONG GECHO MAKI
OKORO ARE MAKI
MONTONG BAKAT 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
DEFENSA AL MEDIO CON LA PARTE CUBITAL DEL BRAZO
DEFENSA DESCENDETE CON LA PALMA DE LA MANO
DEFENSA CON LA MANO ABIERTA AL INTERIOR DEL CUERPO

NULO MAKI
BATANGSON MONTONG MAKI

ATAQUES

BREVE DESCRIPCION

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

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
ATAQUE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS
DEFENSA ARRIBA Y ATAQUE AL CUELLO, CON MANOS ABIERTAS Y A LA VEZ
GOLPE CIRCULAR CON EL TALÓN DE LA MANO Y EL PUÑO CERRADO

DUNG CHUMOK APE CHIGUI
DU CHECHO CHIRUGUI

PIONSON KUT SEVO CHIRUGUI
CHEBIPUM MOK CHIGUI

ME CHUMOK NERYO YOP CHIGUI

PATADAS

BREVE DESCRIPCION

AP CHAGUI
NERYO 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 LATERAL CON EL CANTO DEL PIE

DOLLYO CHAGUI
BANDAL CHAGUI

YOP CHAGUI

AP MIRO CHAGUI
BAKATARY FURIGUI

AN DARI FURIGUI

NAKO CHAGUI
TUI CHAGUI
MONDOLYO TUI CHAGUI

PATADA EMPUJÓN FRONTAL
PATADA RECTA CON GIRO DE CADERA HACIA EL
EXTERIOR DEL CUERPO
PATADA RECTA CON GIRO DE CADERA HACIA EL
INTERIOR DEL CUERPO
PATADA CON EL TALÓN DEL PIE ENGANCHANDO
PATADA A TRAS CON EL TALÓN (COZ)
GIRO Y PATADA ATRÁS CON EL CON TALÓN

SALTOS

BREVE DESCRIPCION

TUIO AP CHAGUI

SALTO Y PATADA FRONTAL A LA CARA CON EL
METATARSO (TIJERETA)

TUIO DOLLYO CHAGUI

SALTO Y PATADA DE MEDIO GIRO CON EL EMPEINE A
LA CARA

TUIO YOP CHAGUI

SALTO Y PATADA LATERAL CON LA PLANTA DEL PIE

TUIO TUI CHAGUI

SALTO Y PATADA A TRAS CON EL TALON (COZ)

TUIO MONDOLYO TUI CHAGUI

SALTO-GIRO Y PATADA ATRÁS CON EL CON TALÓN

PUMSES

TAEGUK I CHANG – TAEGUK IL CHANG – TAEGUK SAM CHANG – TAEGUK SA CHANG – TAEGUK
OH CHANG

VOCABULARIO

NÚMERO (DEL 1 AL 10) - TI- DOBOOK - SABOMIN - KUKI - DO CHANG - TAEKWONDO - ARE -
MONTONG - OLGUL- YOP - AP - TUI - MAKI - GONKIOK - CHAGUI – SOGUI – TUIO - KIERUGUI –
CHONG - HONG

AGILIDAD

VOLTERETA HACIA ADELANTA – VOLTERETA HACIA ATRÁS - VOLTERETA LATERAL - PUENTE.