

AMARILLO

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
POSICIÓN LARGA CON RODILLA DELANTERA FLEXIONADA

DEFENSAS

BREVE DESCRIPCION

ARE MAKI
MONTONG MAKI
OLGUL MAKI
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

ATAQUES

BREVE DESCRIPCION

MONTONG JIRUGUI
OLGUL JIRUGUI
DUBONG MONTONG JIRUGUI
SEBON JIRUGUI

PUÑETAZO MEDIO
PUÑETAZO ARRIBA
PUÑETAZO DOBLE AL MEDIO
PUÑETAZO TRIPLE (TAE-KWON-DO)

PATADAS

BREVE DESCRIPCION

AP CHAGUI
NERYO CHAGUI

DOLLYO CHAGUI
BANDAL 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

SALTOS

BREVE DESCRIPCION

TUIO AP CHAGUI

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

PUMSE

KICHO ILBOL - TAEGUK IL CHANG

VOCABULARIO

NUMEROS DEL 1 AL 10 - TAEKWONDO

AGILIDAD

VOLTERETA HACIA DELANTE