

AZUL-ROJO

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
POSICIÓN DE PIERNAS FLEXIONADAS 70% - 30%
POSICIÓN CON PIES JUNTOS
POSICIÓN DE PIES CRUZADOS
POSICIÓN DE TALÓN LEVANTADO (EL TIGRE)

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

NULO MAKI
BATANGSON MONTONG MAKI

SONNAL ARE MAKI
JANSONNAL OLGUL BITURO MAKI

BATANGSON CODRO MONTONG 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
DEFENSA AL ABAJO CON LAS DOS MANOS ABIERTAS
DEFENSA AL FRENTE CON UNA MANO ABIERTA Y BRAZO SEMI-EXTENDIDO
DEFENSA CON LA MANO ABIERTA Y APOYO AL INTERIOR DEL CUERPO, CON APOYO EN LA OTRA MANO

ATAQUES

BREVE DESCRIPCION

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

DUNG CHUMOK APE CHIGUI
DU CHECHO CHIRUGUI

PIONSON KUT SEVO CHIRUGUI
CHEBIPUM MOK CHIGUI

ME CHUMOK NERYO YOP CHIGUI

PALKUP DOLLYO CHIGUI
PALKUP PIOCHOK CHIGUI
DUN CHUMOK KODRO APE 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
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
GOLPE GIRATORIO CON EL CODO
GOLPE CON EL CODO A LA MANO
GOLPE AL PECHO CON EL DORSO DE LA MANO Y CON APOYO EN LA OTRA MANO

PATADAS**BREVE DESCRIPCION**

AP CHAGUI
NERYO CHAGUI

PATADA FRONTAL A LA CARA CON EL METATARSO
PATADA RECTA-DESCENDENTE AL PECHO CON EL
TALON

DOLLYO CHAGUI
BANDAL CHAGUI

PATADA DE MEDIO GIRO CON EL EMPEINE A LA CARA
PATADA DE MEDIO GIRO CON EL EMPEINE AL
ABDOMEN

YOP CHAGUI
AP MIRO CHAGUI
BAKATARY FURIGUI

PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE
PATADA EMPUJON FRONTAL

AN DARI FURIGUI

PATADA RECTA CON GIRO DE CADERA HACIA EL
EXTERIOR DEL CUERPO

NAKO CHAGUI
TUI CHAGUI
MONDOLYO TUI CHAGUI
MONDOLYO YOP CHAGUI
BITURO CHAGUI

PATADA RECTA CON GIRO DE CADERA HACIA EL I
NTERIOR DEL CUERPO

PATADA CON EL TALÓN DEL PIE ENGANCHANDO

PATADA A TRAS CON EL TALÓN (COZ)

GIRO Y PATADA ATRÁS CON EL CON TALÓN

GIRO Y PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE

PATADA DE MEDIO GIRO HACIA EL EXTERIOR CON EL
EMPEINE AL ABDOMEN

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

TUIO TUI CHAGUI

SALTO Y PATADA A TRAS CON EL TALÓN (COZ)

TUIO MONDOLYO TUI CHAGUI

SALTO-GIRO Y PATADA ATRÁS CON EL CON TALÓN

TUIO MONDOLLYO YOP CHAGUI

SALTO PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE

PUMSES

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

VOCABULARIO

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

AGILIDAD

VOLTERETA HACIA ADELANTA – VOLTERETA HACIA ATRÁS - CAIDA FRONTAL – CAIDA ATRÁS
VOLTERETA LATERAL - PUENTE - PINO