

# 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  
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

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

## ATAQUES

## BREVE DESCRIPCION

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

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

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

## **PATADAS**

## **BREVE DESCRIPCION**

AP CHAGUI NERYO CHAGUI	PATADA FRONTAL A LA CARA CON EL METATARSO PATADA RECTA-DESCENDENTE AL PECHO CON EL TALÓN
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 EMPUJÓN FRONTAL PATADA RECTA CON GIRO DE CADERA HACIA EL EXTERIOR DEL CUERPO
AN DARI FURIGUI	PATADA RECTA CON GIRO DE CADERA HACIA EL INTERIOR DEL CUERPO
NAKO CHAGUI TUI CHAGUI MONDOLYO TUI CHAGUI MONDOLYO YOP CHAGUI	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

## **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 TUIO TUI CHAGUI TUIO MONDOLYO TUI CHAGUI TUIO MONDOLLYO YOP CHAGUI	SALTO Y PATADA LATERAL CON LA PLANTA DEL PIE SALTO Y PATADA A TRAS CON EL TALÓN (COZ) SALTO-GIRO Y PATADA ATRÁS CON EL CON TALÓN SALTO PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE

## **COMBINACION LIBRE**

15 MOVIMIENTOS (INFANTIL NO)

## **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 - ARE - MONTONG - OLGUL- YOP - AP - TUI - MAKI - GONKIOK - CHAGUI – SOGUI - TUIO – KIERUGUI – CHONG – HONG - CHARIO – CHUMBI – KIAP

## **AGILIDAD**

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