

# NARANJA

## POSICIONES

## BREVE DESCRIPCION

CHARIO SOGUI	POSICIÓN FIRME
CHUMBI SOGUI	POSICIÓN PREPARADO
CHUCHUM SOGUI	POSICIÓN DE MONTAR A CABALLO
AP SOGUI	POSICIÓN CORTA
AP KUBI SOGUI	POSICIÓN LARGA CON RODILLA DELANTERA FLEXIONADA
TUI KUBI SOGUI	POSICIÓN DE PIERNAS FLEXIONADAS 70% - 30%
MOA SOGUI	POSICIÓN CON PIES JUNTOS

## DEFENSAS

## BREVE DESCRIPCION

ARE MAKI	DEFENSA ABAJO CON EL PUÑO CERRADO
MONTONG MAKI	DEFENSA MEDIA CON EL PUÑO CERRADO
OLGUL MAKI	DEFENSA ARRIBA CON EL PUÑO CERRADO
YOP MAKI	DEFENSA LATERAL CON EL PUÑO
SONNAL MONTONG MAKI	DEFENSA AL LADO CON LAS DOS MANOS ABIERTAS
JAN SONNAL MONTONG YOP MAKI	DEFENSA AL LADO CON UNA MANO
ARE GECHO MAKI	DEFENSA DESCRUZANDO ABAJO
MONTONG GECHO MAKI	DEFENSA DESCRUZANDO AL MEDIO

## ATAQUES

## BREVE DESCRIPCION

MONTONG JIRUGUI	PUÑETAZO MEDIO
DUBONG MONTONG JIRUGUI	PUÑETAZO DOBLE AL MEDIO
SEBON JIRUGUI	PUÑETAZO TRIPLE (TAE-KWON-DO)
OLGUL JIRUGUI	PUÑETAZO ARRIBA
SONNAL MOK CHIGUI	ATAQUE AL CUELLO CON EL CANTO DE LA MANO
SONNAL YOP CHIGUI	ATAQUE LATERAL CON EL CANTO DE LA MANO
DU CHECHO CHIRUGUI	GOLPE CON AL ABDOMEN CON LOS DOS PUÑOS A LA VEZ

## PATADAS

## BREVE DESCRIPCION

AP CHAGUI	PATADA FRONTAL A LA CARA CON EL METATARSO
NERYO CHAGUI	PATADA RECTA-DESCENDENTE AL PECHO CON EL TALÓN
DOLLYO CHAGUI	PATADA DE MEDIO GIRO CON EL EMPEINE A LA CARA
BANDAL CHAGUI	PATADA DE MEDIO GIRO CON EL EMPEINE AL ABDOMEN
AP MIRO CHAGUI	PATADA EMPUJÓN FRONTAL
BAKAT DARI FURIGUI	PATADA RECTA CON GIRO AL EXTERIOR
AN DARI FURIGUI	PATADA RECTA CON GIRO AL EXTERIOR

## SALTOS

## BREVE DESCRIPCION

TUIO AP CHAGUI	SALTO Y PATADA FRONTAL A LA CARA CON EL METATARSO (TIJERETA)
TUI DOLYO CHAGUI	SALTO Y PATADA DE MEDIO GIRO CON EL EMPEINE A LA CARA

## PUMSES

TAEGUK IL CHANG - TAEGUK I CHANG

## VOCABULARIO

NÚMERO (DEL 1 AL 10) – TAEKWONDO - TI- DOBOOK - SABOMIN - KUKI - DO CHANG

**AGILIDAD**

**VOLTERETA HACIA ADELANTA – VOLTERETA HACIA ATRÁS**

