

ROJO

POSICIONES

BREVE DESCRIPCION

CHARIO SOGUI
CHUMBI SOGUI
CHUCHUM SOGUI
AP SOGUI
AP KUBI SOGUI

TUI KUBI SOGUI
MOA SOGUI
TUI KOA SOGUI
BON SOGUI
PIONJI SOGUI

NARANJI 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 TALON LEVANTADO (EL TIGRE)
POSICIÓN DE PIES EN LINEA Y DEDOS MIRANDO AL EXTERIOR
POSICIÓN DE PIES EN LINEA Y DEDOS MIRANDO AL FRENTE

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

KAWI MAKI

BO CHUMO CHUMBI

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
DEFENSA CON AMBAS MANOS, UNA AL MEDIO Y OTRA ABAJO
CONCENTRACION, MANO CUBRE PUÑO

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

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

ME CHUMOK NERYO YOP CHIGUI
PALKUP DOLLYO CHIGUI
PALKUP PIOCHOK CHIGUI
DUN CHUMOK KODRO APE CHIGUI
DUN CHUMOK BAKAT CHIGUI

GOLPE CIRCULAR CON EL TALON 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
GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO HACIA EL EXTERIOR DEL CUERPO

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
YOP CHAGUI
AP MIRO CHAGUI
BAKATARY FURIGUI

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

AN DARI FURIGUI

PATADA EMPUJÓN FRONTAL
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 INTERIOR DEL CUERPO

MODOLLYO NAKO CHAGUI

PATADA CON EL TALON 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
GIRO Y PATADA CON EL TALÓN DEL PIE ENGANCHANDO

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
TUIO MONDOLYO NAKO 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-GIRO PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE
SALTO-GIRO Y PATADA CON EL TALÓN DEL PIE ENGANCHANDO

COMBINACION LIBRE

18 MOVIMIENTOS (INFANTIL SI)

PUMSES

TAEGUK I CHANG – TAEGUK IL CHANG – TAEGUK SAM CHANG – TAEGUK SA CHANG – TAEGUK OH CHANG – TAEGUK YUP CHANG - TAEGUK CHIL CHANG.

VOCABULARIO

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

AGILIDAD

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