

VERDE

POSICIONES

BREVE DESCRIPCIÓN

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

TUI KUBI SOGUI
MOA SOGUI
TUI KOA SOGUI

POSICIÓN DE PIERNAS FLEXIONADAS 70% - 30%
POSICIÓN CON PIES JUNTOS
POSICIÓN DE PIES CRUZADOS

DEFENSAS

BREVE DESCRIPCIÓN

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

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

NULO MAKI

ATAQUES

BREVE DESCRIPCIÓN

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

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

DUNG CHUMOK APE CHIGUI
DU CHECHO CHIRUGUI

PIONSON KUT SEVO CHIRUGUI
CHEBIPUM MOK CHIGUI

ATAQUE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS
DEFENSA ARRIBA Y ATAQUE AL CUELLO, CON MANOS
ABIERTAS Y A LA VEZ

PATADAS

BREVE DESCRIPCIÓN

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 CENTRAL
PATADA RECTA CON GIRO DE CADERA HACIA EL
EXTERIOR DEL CUERPO

AN DARI FURIGUI

NAKO CHAGUI
TUI CHAGUI

PATADA RECTA CON GIRO DE CADERA HACIA EL INTERIOR DEL CUERPO

PATADA CON EL TALÓN DEL PIE
PATADA A TRAS CON EL TALÓN (COZ)

SALTOS

BREVE DESCRIPCIÓN

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

SALTO Y PATADA LATERAL CON LA PLANTA DEL PIE
SALTO Y PATADA A TRAS CON EL TALÓN (COZ)

COMBINACION LIBRE

12 MOVIMIENTOS (INFANTIL NO)

PUMSES

TAEGUK I CHANG – TAEGUK IL CHANG – TAEGUK SAM CHANG – TAEGUK SA CHANG

VOCABULARIO

NÚMERO (DEL 1 AL 10) - TI- DOBOOK - SABOMIN - KUKI - DO CHANG - TAEKWONDO - KIERUGUI - ARE - MONTONG - OLGUL- YOP – AP – TUI – MAKI – GONKIOK – CHAGUI - TUIO - SOGUI.

AGILIDAD

VOLTERETA HACIA ADELANTA – VOLTERETA HACIA ATRÁS – VOLTERETA LATERAL.

