



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

1º GUB – FAIXA VERMELHA COM PONTA PRETA

(Permanência mínima: 144 aulas)

Kibon Dong Jak (Posições básicas de ataque e defesa)

Sagui (Bases)

Todo o conteúdo das bases das faixas anteriores.

Tchirigui / Tchigui (Ataques)

Ap Sagui Dung Jumok Ogul Pakat Tchigui – Ap Kubi Sagui Dang-Gyo Tok Tchigui – Avançar pé à largura de um passo e atacar com as costas da mão na altura do rosto de dentro para fora, em seguida avançar o pé à largura de dois, puxar e socar o queixo.

Ap Kubi Sagui Baro Palkup Dolio Tchigui – Ap Kubi Sagui Baro Dung Jumok Ap Tchigui – Avançando o pé à largura de dois passos, desferir ataque semicircular com o cotovelo com a mão contrária ao pé da frente, em seguida avançar o pé à largura de dois passos com o joelho da frente flexionado, desferir ataque frontal com as costas da mão na altura da boca com a mão contrária ao pé da frente.

Ap Kubi Sagui Monton Barô Tchirigui – Ap Kubi Sagui Dubon Monton Tchirigui – Avançando pé à largura de dois passos, desferir soco no plexo com a mão contrária a perna da frente, em seguida avançar pé à largura de dois passos e desferir dois socos alternados no plexo.

Ap Kubi Sagui Jebipoom Mok Tchigui – Ap Kubi Sagui Dung Jumok Ap Tchigui Avançando o pé à largura de dois passos, executar defesa com a mão aberta em cima ao mesmo tempo que ataca com a faca da mão de fora para dentro com o braço contrário ao pé da frente, em seguida avança com o pé à largura de dois passos, ataca com as costas da mão na altura da boca.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

Maqui (Defesas)

Duit Kubi Sagui Kodurô Pakat Maqui – Ap Kubi Sagui Ogul Maki – Base em “L”, executar defesa no meio de dentro para fora com apoio da mão que está atrás, em seguida avançar pé à largura de dois passos e defender com a mão fechada em cima.

Duit Kubi Sagui Sonnal Are Maki - Bum Sagui Batan-Son Monton Maqui – Base em “L”, defender com as duas mãos abertas embaixo, em seguida com base com à largura de um passo apoiado na ponta do pé da frente, defesa com a palma da mão no meio de fora para dentro.

Ap Kubi Sagui Wen Santul Maqui – Ap Koa Sagui – Jutchum Sagui Ransonnal Monton Yop Maki – Avançando o pé à largura de dois passos com o joelho da frente flexionado, executar defesa simultânea em cima e embaixo, olhando para o lado da mão que está embaixo, avançar cruzando a perna pela frente e em seguida formar base paralela com os dois joelhos flexionados, defender com uma mão aberta no meio.

Duit Kubi Sagui Sonnal Monton Maki – Bum Sagui Sonnal Otkoro Ogul Maki – Base em “L”, defende no meio com as mãos abertas, em seguida recuar na base com à largura de um passo apoiado na ponta do pé da frente defender em cima cruzado com as duas mãos abertas.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

Bal Ki Sul (Técnicas de chutes)

Preparação: Kyorugui Jumbi (posição de luta recuando o pé direito)

Ap Koa Sagui Miro Tchagui – Tora Yop Tchagui – Recuar – Ap Bal Yop Tchagui – Avançar cruzando a perna pela frente chutando frontal com o calcanhar, depois efetuar chute giratório avançando com o calcanhar ou faca do pé, recuar no step trocando a base e em seguida finalizar com um chute lateral com o calcanhar ou faca do pé com a perna da frente.

Ap Koa Sagui Furyô Tchagui – Ap Koa Sagui Kodeup Tchagui – Tora Yop Tchagui – Avançar cruzando a perna pela frente e executar chute em gancho, em seguida avançar cruzando a perna da frente e efetuar chute lateral embaixo e em cima no mesmo movimento com o calcanhar ou faca do pé, finalizado com chute giratório avançando com o calcanhar.

Ap Bal Bandal Tchagui – Redjhon Bandal Tchagui – Tuyo Tora Yop Tchagui – Chute em diagonal com o pé da frente, em seguida chute em diagonal após salto com giro por trás finalizando com salto giratório avançando com o calcanhar ou faca do pé.

Duit Bal Dolio Tchagui – Tora Pakat Tchagui – Mondolio Tchagui – Chute semicircular com o pé de trás seguido de chute giratório de dentro para fora e em seguida chute giratório em gancho com o calcanhar.

Poomsae (Formas)

Tae Geuk Tchil Jang

Tae Geuk Pal Jang

Matcho Kyorugui (Luta combinada)

Sebon Kyorugui – 1 ao 30.

Dubon Kyorugui – 1 ao 16.

Hanjá Kyorugui – 1 ao 9.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

Kyorugui (Luta)

4 Lutas – 120 segundos.

Kyok Pa (Quebramento)

Ap Tchagui (queixo) – 1 tábua (2cm).

Tuyo Yop Tchagui (Saltando sobre duas pessoas agachadas) – 1 tábua (2cm).

Técnica de mão sem salto – 6 telhas ou material similar.

Iron (Conhecimentos)

Pesquisar sobre algum tema de Tae Kwon Do e apresentar.

Apresentar currículo técnico.

Descrever o nome de todos os movimentos de um Poomsae a ser escolhido pelo mestre.

POOMSAE DA FAIXA VERMELHA

Tae Geuk 8 (Pal) Jang: Gon – Simboliza a Terra e possui 24 movimentos: A última forma dos Tae Geuk é guiada pelo princípio do Gon, que é definido pela qualidade de ser receptivo. Sua metafísica traduz o significado de Yang, e é simbolizado pela terra, que providencia a substância que, juntamente com a luz e a energia (Keon), produz as formas da vida. Tae Geuk Pal Jang tem por finalidade fazer uma revisão das técnicas de todas as formas anteriores para os alunos que pretendem atingir o grau de faixa preta 1º DAN. Todos os aspirantes à faixa preta devem ter o conhecimento desta e de todas as formas anteriores.

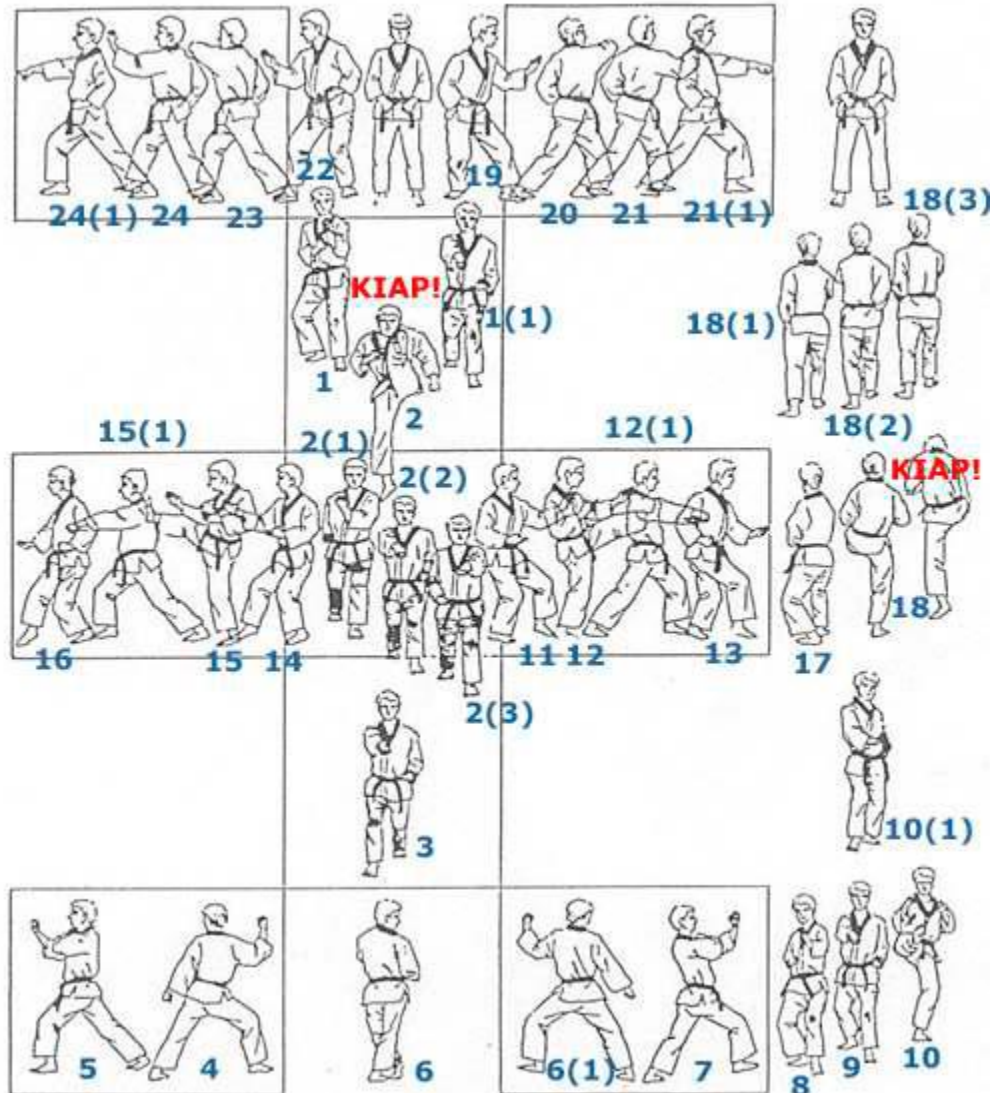
“A terra é a fonte da vida. A vida surge e desenvolve-se nela, atraindo dela uma energia sem fim. É onde o poder criativo do céu está materializado”.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

DIAGRAMA DO POOMSAE





INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS

Posição inicial: Narani Kibon Jumbi Sagui

1. Avançar o pé esquerdo em UEN DUIT KUBI KODURO PAKAT MAKI;
2. Sem se deslocar, mover o pé esquerdo em UEN AP KUBI MONTON BARO TCHIRIGUI;
3. Chutar DUBAL DANSON AP TCHAGUI (KI-HAB) e avançar o pé esquerdo em UEN AP KUBI MONTON MAKI / MONTON DUBON TCHIRIGUI;
4. Avançar o pé direito em ORUN AP KUBI MONTON BANDE TCHIRIGUI;
5. Virar 90°, para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP KUBI UE SANTUL MAKI;
6. Sem se deslocar, virar o corpo 180° e executar UEN AP KUBI DANGYO TOK TCHIGUI;
7. Movendo o pé esquerdo, executar ORUN AP KUBI UE SANTUL MAKI;
8. Sem se deslocar, virar o corpo 180° e executar ORUN AP KUBI DANGYO TOK TCHIGUI;
9. Virar 270° para a esquerda, movendo o pé direito em UEN DUIT KUBI SONNAL MONTON MAKI;
10. Sem se deslocar, mover o pé esquerdo em UEN AP KUBI MONTON BARO TCHIRIGUI;
11. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito, pisando no mesmo lugar e, em seguida, recuar o pé esquerdo em ORUN BUM SAGUI BATAN-SON MONTON MAKI;
12. Virar 90°, para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN BUM SAGUI SONAL MONTON MAKI;
13. Chutar AP BAL AP TCHAGUI com o pé esquerdo e executar UEN AP KUBI MONTON BARO TCHIRIGUI;
14. Mover o pé esquerdo, executar UEN BUM SAGUI BATAN-SON MONTON MAKI;
15. Sem se deslocar, virar o corpo 180° e executar ORUN BUM SAGUI SONAL MONTON MAKI;
16. Chutar AP BAL AP TCHAGUI com o pé direito e executar ORUN AP KUBI MONTON BARO TCHIRIGUI;
17. Mover o pé direito, executar ORUN BUM SAGUI BATAN-SON MONTON MAKI;
18. Virar 90° para a direita, movendo o pé direito em UEN DUIT KUBI KODURO ARE MAKI;



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

19. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo e, sem pisar no chão, chutar TUIO AP TCHAGUI, com o pé direito (KI-HAB) avançando em ORUN AP KUBI MONTON MAKI / MONTON DUBON TCHIRIGUI;
 20. Virar 270° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN DUIT KUBI RAN SONNAL MONTON PAKAT MAKI;
 21. No mesmo lugar, mover o pé esquerdo em UEN DUIT KUBI BARO PALKUP DOLIO TCHIGUI;
 22. Sem se deslocar, executar UEN AP KUBI BARO DUNG JUMOK AP TCHIGUI;
 23. Sem se deslocar, executar UEN AP KUBI MONTON BANDE TCHIRIGUI;
 24. Virar 180° para a direita, movendo o pé direito em ORUN DUIT KUBI RAN SONNAL MONTON PAKAT MAKI;
 25. No mesmo lugar, mover o pé direito em ORUN DUIT KUBI BARO PALKUP DOLIO TCHIGUI;
 26. Sem se deslocar, executar ORUN AP KUBI BARO DUNG JUMOK AP TCHIGUI;
 27. Sem se deslocar, executar ORUN AP KUBI MONTON BANDE TCHIRIGUI;
- KUMAN: Virar de frente, movendo o pé esquerdo e voltar a posição inicial.