



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

10° GUB – FAIXA BRANCA

(Permanência mínima: 48 aulas)

Kibon Dong Jak (Posições básicas de ataque e defesa)

Sagui (Bases)

Jutchum Sagui Are Retchio Maki – Pés afastados com os dois joelhos flexionados, defende ao lado do tronco com mãos fechadas.

Ap Kubi Sagui Are Retchio Maki – Avançando o pé à largura de dois passos com o joelho da frente flexionado, defende ao lado do tronco com mãos fechadas.

Tchirigui / Tchigui (Ataques)

Jutchum So Dubon Tchirigui – Pés separados duas vezes à largura dos ombros, desfere dois socos no plexo.

Ap Kubi Sagui Monton Bande Tchirigui – Avançando o pé à largura de dois passos com o joelho da frente flexionado, desfere soco no plexo.

Maki (Defesas)

Ap Kubi Sagui Are Maki – Defesa com mão fechada embaixo.

Ap Kubi Sagui Monton Maki – Defesa com antebraço na altura do tronco.

Ap Kubi Sagui Olgul Maki – Defesa com mão fechada em cima.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

Bal Ki Sul (Técnicas de chutes)

Preparação: Recuar pé direito em Ap Kubi Sagui Are Retchio Maki

Duit Bal Ap Tchagui – Chute frontal batendo com a bola do pé (metatarsos)

Duit Bal Pakat Tchagui – Chute circular para fora.

Duit Bal An Tchagui – Chute circular para dentro.

Duit Bal Dolio Tchagui – Chute semicircular com o peito do pé.

Poomsae (Formas)

Saju Ap Tchagui – Chutando nas 4 direções.

Iron (Conhecimentos)

O que é significa a palavra Tae Kwon Do?

R: Significa literalmente “O Caminho (ou Arte) dos Pés e das Mãos”

Onde nasceu o Tae Kwon Do?

R: Na Coréia, no antigo Reino de Sillá.

Qual é o nome do Mestre?

R: Gão-Mestre (Kwanjanim) Helio de Mello - 8º Dan.