



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

## 2° GUB – FAIXA VERMELHA

(Permanência mínima: 96 aulas)

### Kibon Dong Jak (Posições básicas de ataque e defesa)

#### **Sagui (Bases)**

**Moa Sagui Bo Jumok** – Pés juntos, uma mão fechada e a outra envolvendo-a, na altura do rosto.

#### **Tchirigui / Tchigui (Ataques)**

**Jutchum Sagui Yop Tchirigui – Jutchum Sagui Palkup Piodjok Tchigui** – Base com os pés paralelos separados duas vezes à largura dos ombros, desfere soco lateral e em seguida agarrar o adversário e executar ataque com o cotovelo.

**Ap Kubi Sagui Du Jumok Ogul Tchirigui – Ap Kubi Sagui Palkup Dolio Ogul Tchigui** – Avança pé à largura de dois passos e executa soco duplo simultâneo na altura do rosto, em seguida avança o pé à largura de dois passos atacando de forma semicircular com o cotovelo o rosto.

**Ap Kubi Sagui Morup Tchigui – Duit Koa Sagui Du Jumok Jetchô Tchirigui** – Avançando o pé à largura de dois passos com o joelho da frente flexionado, agarrar a cabeça do adversário e executar joelhada frontal, em seguida com base com os pés cruzados por trás, desferir dois socos simultâneos em gancho na altura do tronco.



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

---

## **Maqui (Defesas)**

**Ap Sagui Otkoro Are Maki – Bum Sagui Batan-Son Ransonnal Monton An Maki** – Base com largura de um passo, defende com as mãos cruzadas com punhos fechados embaixo, em seguida recua na base com à largura de um passo apoiado na ponta do pé da frente, defende no meio de fora para dentro com a mão aberta oposta da perna da frente.

**Duit Kubi Sagui Sonnal Are Maki – Bum Sagui Batan-son Koduro Monton An Maki** – Base em “L”, defesa com as mãos abertas embaixo e em seguida recuar executando base com à largura de um passo apoiado na ponta do pé da frente, defesa no meio com a palma da mão de fora para dentro, com apoio do cotovelo.

**Ap Kubi Sagui Pakat Palmok Monton Retchio Maki – Ap Kubi Sagui Kai Maqui** – Avançando o pé à largura de dois passos, defesa simultânea com os antebraços no meio de dentro para fora e as costas das mãos voltadas para o rosto, em seguida avançar o pé à largura de dois passos, executar defesa em forma de tesoura.



# 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 Bal Dolio Tchagui – Dubal Dang Seong Ap Tchagui** – Chute semicircular com o peito do pé da frente, em seguida chute alternado duplo frontal saltando.

**Ap Koa Sagui Bandal Tchagui – Redjhon Bandal Tchagui – Ap Bal Yop Tchagui** – Avançar cruzando a perna pela frente e executar chute em diagonal, em seguida chute em diagonal após salto com giro por trás finalizando com chute lateral com a perna da frente com o calcanhar ou faca do pé.

**Duit Bal Dolio Tchagui – Mondolio Tchagui – Ap Bal Ap Tchagui** – Chute semicircular com o pé de trás, em seguida chute giratório em gancho com o calcanhar finalizando com chute frontal com a bola do pé (metatarso).

**Ap Koa Sagui Furyô Tchagui – Duit Tchagui – Duit Bal Dolio Tchagui** – Avançar cruzando a perna pela frente e executar chute em gancho com o pé da frente, em seguida chute giratório com o calcanhar e finalizando com um chute semicircular com o pé de trás.

## **Poomsae (Formas)**

Tae Geuk Yuk Jang

Tae Geuk Tchil Jang

## **Matcho Kyorugui (Luta combinada)**

Sebon Kyorugui – 1 ao 20.

Dubon Kyorugui – 1 ao 10.

## **Kyorugui (Luta)**

2 Lutas – 120 segundos.



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

---

## **Iron (Conhecimentos)**

**Onde fica a sede da WTF?**

R: Em Seoul, na Coréia do Sul.

**Quais eram os antigos nomes do Tae Kwon Do?**

R: TaeKyon e Soobak.

**Quais eram os nomes dos três reinos que formaram a Coréia?**

R: Silla, Kogurio e Baek Je.

**Diga o significado:**

Kwan – Estilo

Dang-Gyo – Puxar e socar

Ue Santul – Forma de Montanha

Murup – Joelho

Palkup – Cotovelo

Tok – Queixo



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

---

## POOMSAE DA FAIXA VERMELHA

Tae Geuk 7 (Tchil) Jang: Gan – Simboliza a montanha e possui 25 movimentos: A sétima forma dos Tae Geuk aplica um conceito chamado Gan, significando “chegada ao topo”, o sétimo dos oito conceitos do Livro das Transformações. Esta forma interpreta o significado de Gan, representado pela imagem de uma montanha, como um princípio de estabilidade. Esta estabilidade é definida pelo equilíbrio estrutural, cujos resultados se resumem na ambição de tocar os céus, dentro das limitações de um formato estável. O resultado é uma figura notável e majestosa, ou seja, a imagem de uma montanha.

A posição do tigre (Bum Sagui), onde a maioria do seu peso é concentrada na perna que está atrás, expressa uma estabilidade peculiar, que também expressa ambição. Algumas técnicas contidas na forma usam a posição do tigre, ou seja, ela é executada repetidamente.

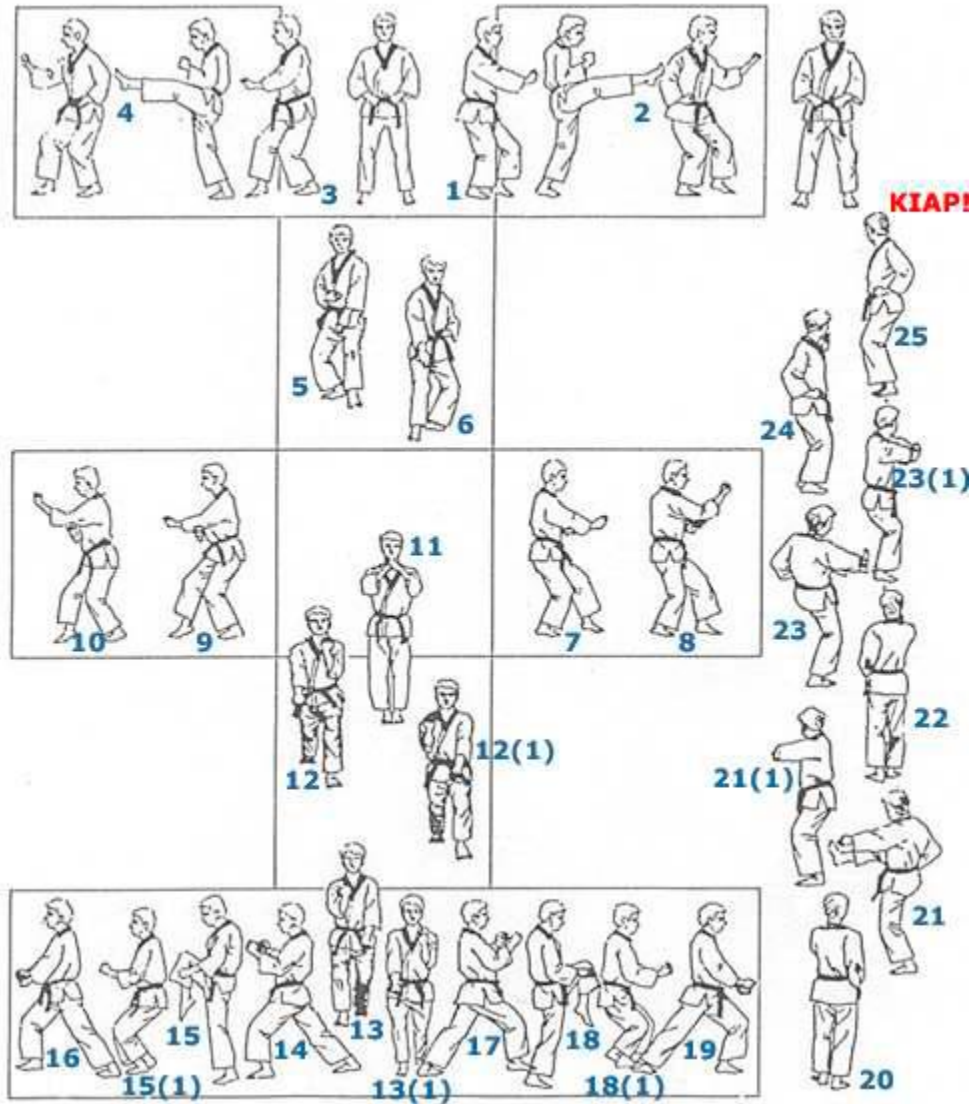
“Podemos parar quando quisermos, e poderemos continuar quando precisamos. O homem precisa aprender a ser sólido como a montanha. Não devemos agir de maneira leviana”.



# 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. Virar para a esquerda movendo o pé esquerdo em UEN BUM SAGUI BATAN-SON RANSONNAL MONTON AN MAKI;
2. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito, pisando no mesmo lugar em UEN BUM SAGUI MONTON MAKI;
3. Sem se deslocar, virar o corpo 180° pela direita em ORUN BUM SAGUI RANSONNAL BATAN-SON MONTON AN MAKI;
4. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo, pisando no mesmo lugar em ORUN BUM SAGUI MONTON MAKI;
5. Virar 90°, para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN DUIT KUBI SONAL ARE MAKI;
6. Avançar o pé direito em ORUN DUIT KUBI SONAL ARE MAKI;
7. Virar 90°, para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN BUM SAGUI BATANSON KODURO MONTON AN MAKI;
8. Sem se deslocar, executar UEN BUM SAGUI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI;
9. Sem se deslocar, virar 180°, para a direita em ORUN BUM SAGUI BATAN-SON KODURO MONTON AN MAKI;
10. Sem se deslocar, executar ORUN BUM SAGUI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI;
11. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em MOA SAGUI BO JUMOK;
12. Avançar o pé esquerdo em UEN AP KUBI BANDE KAUI MAKI / KAUI MAKI;
13. Avançar o pé direito em ORUN AP KUBI BANDE KAUI MAKI / KAUI MAKI;
14. Virar 270° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP KUBI MONTON RETCHIO MAKI;
15. Atacar MURUP TCHIGUI com a perna direita e avançar o pé direito em KOA SAGUI DU JUMOK JETCHO TCHIRIGUI;
16. Recuar o pé esquerdo em ORUN AP KUBI OTKORO ARE MAKI;



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

---

17. Virar 180° para a direita, movendo o pé direito em ORUN AP KUBI MONTON RETCHIO MAKI;
  18. Atacar MURUP TCHIGUI com a perna esquerda e avançar o pé esquerdo em KOA SAGUI DU JUMOK JETCHO TCHIRIGUI;
  19. Recuar o pé direito em ORUN AP KUBI OTKORO ARE MAKI;
  20. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP SAGUI DUNG JUMOK OLGUL PAKAT TCHIGUI;
  21. Chutar PIODJOK TCHAGUI, com o pé direito e avançar virando 90° para a esquerda em JUTCHUM SAGUI ORUN PALKUP PYOJEOK TCHIGUI;
  22. Virar 90° para a direita, movendo o pé esquerdo em ORUN AP SAGUI DUNG JUMOK OLGUL PAKAT TCHIGUI;
  23. Chutar PYOJEOK TCHAGUI, com o pé esquerdo e avançar virando 90° para a direita em JUTCHUM SAGUI UEN PALKUP PIODJOK TCHIGUI;
  24. Sem se deslocar, executar JUTCHUM SAGUI RAN SONNAL YOP MAKI;
  25. Avançar o pé direito em JUTCHUM SAGUI YOP TCHIRIGUI (KI-HAB);
- KUMAN: Virar pela esquerda, movendo o pé esquerdo e voltar a posição inicial.