



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

3° GUB – FAIXA AZUL COM PONTA VERMELHA

(Permanência mínima: 72 aulas)

Kibon Dong Jak (Posições básicas de ataque e defesa)

Sagui (Bases)

Narani Sagui Are Retchio Maki – Pés paralelos e afastados à largura dos ombros, defende ao lado do tronco com mãos fechadas.

Tchirigui / Tchigui (Ataques)

Ap Kubi Sagui Kavi-Son Tchigui – Avançando o pé à largura de dois passos com o joelho da frente flexionado, ataca com dois dedos na altura dos olhos.

Ap Kubi Sagui Sonkut Opô Tchigui – Avançando o pé à largura de dois passos com o joelho da frente flexionado, ataca na altura do pescoço com a mão aberta e dedos juntos e na horizontal.

Ap Kubi Sagui Palkup Piodjok Tchigui – Avançando o pé à largura de dois passos, agarrar o adversário e executar ataque frontal com o cotovelo.

Ap Kubi Sagui Jebipoom Mok 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.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

Maki (Defesas)

Ap Kubi Sagui Ransonnal Pitro Maki – Avançando o pé à largura de dois passos, defesa diagonal para fora com a mão aberta, oposta ao pé da frente.

Ap Kubi Sagui Olgul Pakat Maki – Base em “L”, defesa com a mão aberta na altura do tronco de dentro para fora.

Duit Kubi Sagui Sonnal Monton Maki – Base em “L”, defesa com as duas mãos abertas no meio.

Ap Kubi Sagui Bata-Son Monton Maki – Avançando o pé à largura de dois passos, defesa de fora para dentro no meio com a mão aberta.

Bal Ki Sul (Técnicas de chutes)

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

Ap Koa Sagui Miro Tchagui – Duit Bal Dolio Tchagui – Avançar cruzando a perna pela frente e efetuar chute frontal com o calcanhar, em seguida efetuar chute semicircular com a perna de trás com o peito do pé.

Duit Bal Dolio Tchagui – Tora Pakat Tchagui – Chute semicircular com o pé de trás, em seguida chute giratório de dentro para fora.

Duit Bal Dolio Tchagui – Recuar – Ap Bal Yop Tchagui – Chute semicircular com o pé de trás, recuar efetuando step trocando a base e executar chute lateral com a perna da frente com o calcanhar ou faca do pé.

Poomsae (Formas)

Tae Geuk Oh Jang

Tae Geuk Yuk Jang



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

Matcho Kyorugui (Luta combinada)

Sebon Kyorugui – Números 1 ao 15.

Dubon Kyorugui – Números 1 ao 8.

Kyorugui (Luta)

2 Lutas – 120 segundos.

Iron (Conhecimentos)

Quais são as categorias de peso adulto masculino e feminino?

R: Masculino: Até 54 Kg, até 58 Kg, até 62 Kg, até 67 Kg, até 72 Kg, até 78 Kg, até 84 Kg e acima de 84 Kg.

Feminino: Até 47 Kg, até 51Kg, até 55 Kg, até 59 Kg, até 63 Kg, até 67 Kg, até 72 Kg e acima de 72 Kg.

Quais são as categorias de peso Olímpicas masculino e feminino?

R: Masculino: Até 58 Kg, até 68 Kg, até 80 Kg e acima de 80 Kg.

Feminino: Até 49 Kg, até 57 Kg, até 67 Kg e acima de 67 Kg.

Qual o dia Mundial do Tae Kwon Do?

R: 4 de setembro.

Diga o significado:

Pakat – Fora ou para fora

An – Dentro ou para dentro

Jung Kwon – Punho

Bal Dung – Dorso ou peito do pé

Kavi Son – Ponta dos dedos indicador e médio

Sonal Dung – Lado oposto a faca da mão

Agui Son – Região da mão entre o polegar e o indicador

Bal Cut – Ponta dos dedos do pé.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

POOMSAE DA FAIXA AZUL COM PONTA VERMELHA

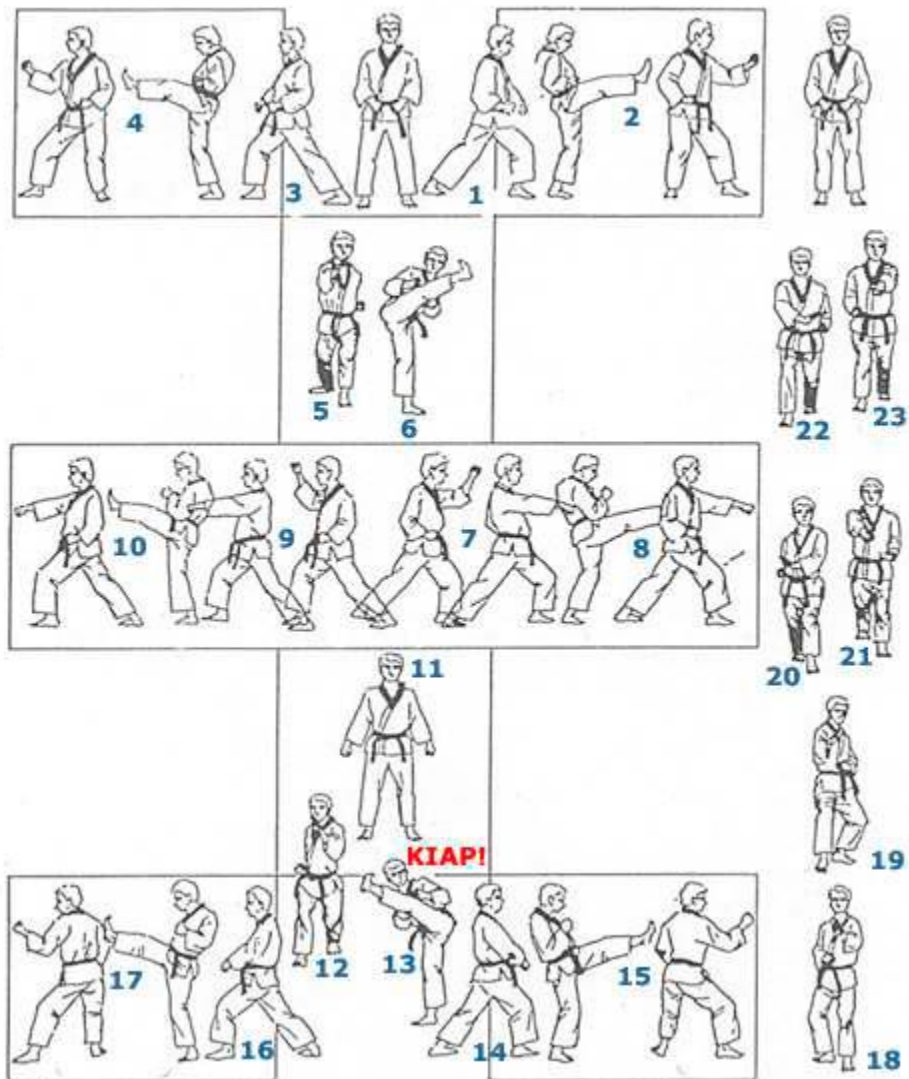
Tae Geuk 6 (Yuk) Jang: Gam – Simboliza a água e possui 23 movimentos: A expressão dramática da forma é definida pelo conceito de Gam - água - fluindo, sem forma, de acordo com a sua natureza, superando todos os obstáculos que estão no seu caminho, apenas obedecendo ao seu sentido de fluidez. É de grande importância para o praticante reconhecer este pensamento como uma forma de autoconfiança, de que sabe das dificuldades que se encontra pela vida, ou na própria prática da arte e que não exista dúvida de que possa superá-las, desde que se mantenha suas qualidades de integridade e tolerância. O conjunto de técnicas deve ser executado com fluidez, percebendo que toda ação é, exatamente, como superar as dificuldades de seus instantes pessoais.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERTJ

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 AP KUBI ARE MAKI;
2. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito, pisando no mesmo lugar em UEN DUIT KUBI MONTON PAKAT MAKI;
3. Virar 180° para a direita movendo o pé direito em ORUN AP KUBI ARE MAKI;
4. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo, pisando no mesmo lugar em ORUN DUIT KUBI MONTON PAKAT MAKI;
5. Virar 90°, pela direita, movendo o pé esquerdo em UEN AP KUBI RAN SONNAL MONTON PITRO MAKI;
6. Chutar DOLIO TCHAGUI com a perna direita, avançando o passo, virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP KUBI OLGUL PAKAT MAKI / MONTON BARO TCHIRIGUI;
7. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito e avançar em ORUN APKUBI MONTON BARO TCHIRIGUI;
8. Virar 180° pela direita, movendo o pé direito em ORUN AP KUBI OLGUL PAKAT MAKI / MONTON BARO TCHIRIGUI;
9. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo e avançar em UEN APKUBI MONTON BARO TCHIRIGUI;
10. Virar 90° para esquerda, movendo o pé direito em NARANI SAGUI ARE RETCHIO MAKI;
11. Avançar o pé direito em ORUN AP KUBI RAN SONAL PITRO MAKI;
12. Chutar DOLIO TCHAGUI com a perna esquerda (KI-HAB), pisando junto ao pé direito, virar 270° a direita, movendo o pé direito em ORUN AP KUBI ARE MAKI;
13. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo, pisando no mesmo lugar em ORUN DUIT KUBI MONTON PAKAT MAKI;
14. Virar 180° para a esquerda movendo o pé esquerdo em UEN AP KUBI ARE MAKI;



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

15. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito, pisando no mesmo lugar em UEN DUIT KUBI MONTON PAKAT MAKI;
 16. Virar 90° para a direita, movendo o pé direito em ORUN DUIT KUBI SONNAL MONTON MAKI;
 17. Recuar, movendo o pé esquerdo em UEN DUIT KUBI SONNAL MONTON MAKI;
 18. Recuar, movendo o pé direito em UEN AP KUBI BATAN-SON MONTON MAKI / MONTON BARO TCHIRIGUI;
 19. Recuar, movendo o pé esquerdo em ORUN AP KUBI BATAN-SON MONTON MAKI / MONTON BARO TCHIRIGUI;
- KUMAN: Virar pela esquerda, movendo o pé esquerdo e voltar a posição inicial.