



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

4° GUB – FAIXA AZUL

(Permanência mínima: 72 aulas)

Kibon Dong Jak (Posições básicas de ataque e defesa)

Sagui (Bases)

Bum Sagui Are Retchio Maki – Base com à largura de um passo apoiado na ponta do pé da frente, defende ao lado do tronco com as mãos fechadas.

Tchirigui / Tchigui (Ataques)

Orun Sagui Me Jumok Neryo Tchigui – Pé à largura dos ombros com a ponta do pé direito apontando para o lado, faz um ataque descendente com a borda externa da mão na altura da cabeça.

Uen Sagui Me Jumok Neryo Tchigui – Pé à largura dos ombros com a ponta do pé esquerdo apontando para o lado, faz um ataque descendente com a borda externa da mão na altura da cabeça.

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

Duit Koa Sagui Dung Jumok Ap Tchigui – Base com os pés cruzados por trás, 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)

Ap Kubi Sagui Monton Dubon An Maqui – Avançando o pé à largura de dois passos, duas defesas no meio de fora para dentro.

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

Bum Sagui Sonnal Otkoro Olgul Maki – Base com à largura de um passo apoiado na ponta do pé da frente, defesa com os antebraços cruzados em cima.

Ap Kubi Sagui Pakat Palmok Monton Retchio Maki – 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.

Bal Ki Sul (Técnicas de chutes)

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

Duit Bal Ap Tchagui – Duit Bal Neryo Tchagui – Chute frontal com o pé de trás (bola do pé), em seguida chute descendente com o calcanhar.

Duit Bal Dolio Tchagui – Ap Bal Yop Tchagui – Chute semicircular com o peito do pé de trás, em seguida chute lateral com o pé da frente com o calcanhar ou a faca do pé.

Ap Koa Sagui Dolio Tchagui – Duit Bal Yop Tchagui – Avançar cruzando pela frente e aplicar o chute semicircular com o peito do pé, em seguida com a perna de trás aplicar o chute lateral com o calcanhar ou faca do pé.

Poomsae (Formas)

Tae Geuk Sa Jang

Tae Geuk O 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 13.

Dubon Kyorugui – Números 1 ao 5.

Kyorugui (Luta)

2 Lutas – 120 segundos cada.

Iron (Conhecimentos)

Qual é o significado da cor de cada faixa?

R: Branco = Pureza; Amarelo = Riqueza; Verde = Vida; Azul = Liberdade; Vermelho = Perigo.

Quando e quem introduziu o Tae Kwon Do no Brasil?

R: Em 1970, o Grão-Mestre Sang Min Cho.

Quem é o Presidente da WTF?

R: Dr. Chungwon Choue.

Diga o significado:

Balbacuó – Trocar de base

Tiro Torá – Meia volta

Taegeuk – Método máximo do universo

Dolio – Virando lateralmente

Coá – Cruzar

Apurô – Para frente

Godurô – Apoio

An Soncut – Ponta do dedo indicador

Bitureo (ou Pitro) – Torcido



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

POOMSAE DA FAIXA AZUL

Tae Geuk 5 (oh) Jang: Seon – Simboliza o vento e possui 20 movimentos: O conjunto de técnicas deste poomsae demonstra o conceito de Seon, o quinto dos oito conceitos do grande círculo do Jooyeok, o Livro das Transformações. O Seon adquire as características do vento: movimentos suaves e poderosos. O vento é o elemento invisível da natureza, mas podemos perceber a sua manifestação, ou seja, não o vemos, mas o sentimos. O conceito de Seon representa a suavidade natural, não possuindo más intenções; é exatamente um estado de espírito, assim como o vento.

O golpe semelhante a uma martelada (Me Jumok Nerio Tchigui), e o salto à frente em posição de pernas cruzadas (Duit Koa Sagui) são apresentados pela primeira vez aos alunos do 4o GUB (faixa azul). O ataque com o cotovelo (Palkup Dolio Tchigui) também é utilizado em combinações de técnicas. Esta forma e as anteriores devem ser executadas com eficiência pelos alunos faixas azuis.

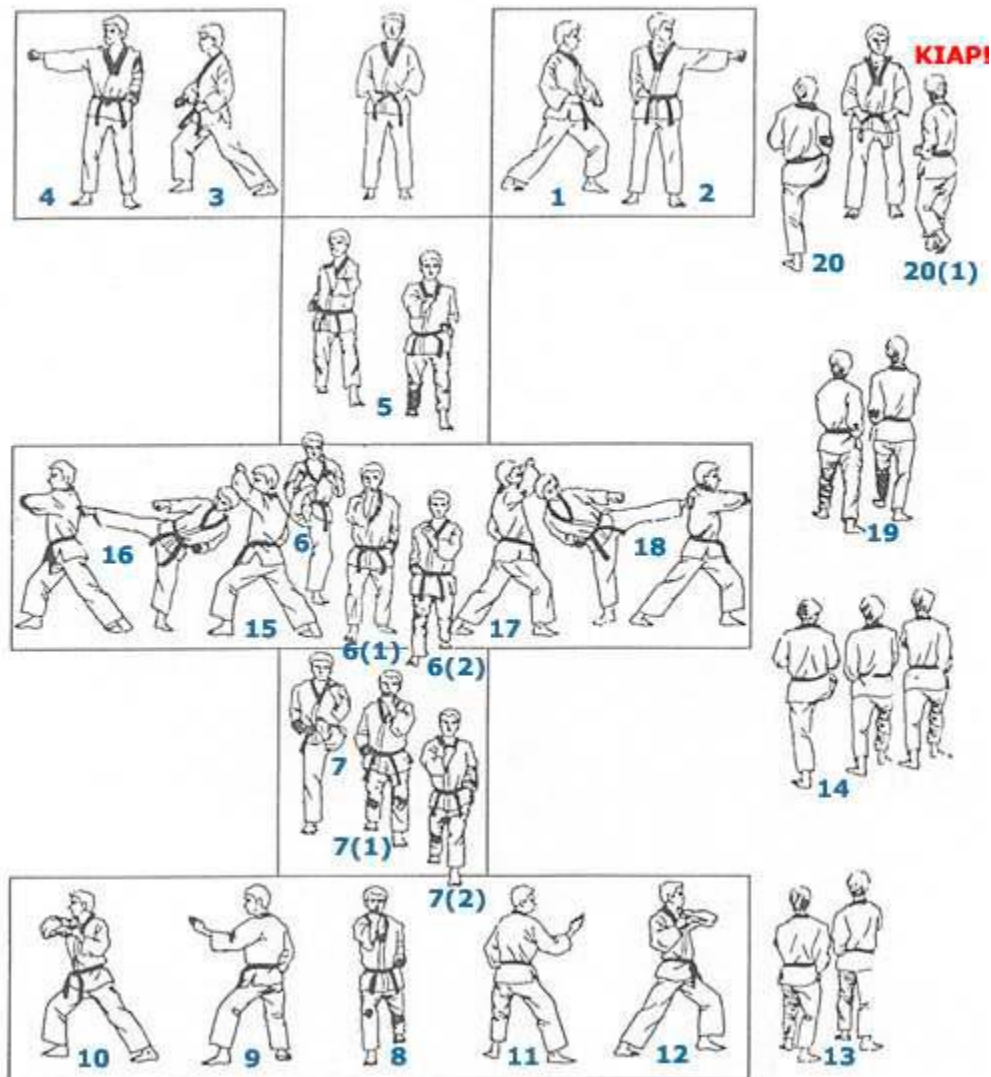
“Existem tipos de ventos arrasadores, como tufões, tornados e furacões, mas a sua natureza é gentil. A brisa da primavera acaricia as folhas dos arbustos. O vento simboliza uma mente humilde, íntegra... expressa ações gentis e repetitivas. As ações seguem gentis e monótonas como as brisas, mas, às vezes, arrasadoras como os furacões”.



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. Mover o pé esquerdo em UEN SAGUI ME JUMOK NERIO TCHIGUI;
3. Virar 180°, pela direita, movendo o pé direito em ORUN AP KUBI ARE MAKI;
4. Mover o pé direito em ORUN SAGUI ME JUMOK NERIO TCHIGUI;
5. Mover o pé esquerdo virando 90° para esquerda em UEN AP KUBI MONTON DUBON AN MAKI;
6. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito e avançar em ORUN AP KUBI DUNG JUMOK AP TCHIGUI / MONTON AN MAKI;
7. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo e avançar em UEN AP KUBI DUNG JUMOK AP TCHIGUI / MONTON AN MAKI;
8. Avançar o pé direito em ORUN AP KUBI DUNG JUMOK AP TCHIGUI;
9. Virar 270° pela esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN DUIT KUBI RAN SONNAL MONTON PAKAT MAKI;
10. Avançar o pé direito em ORUN AP KUBI PALKUP DOLIO TCHIGUI;
11. Virar 180° pela direita, movendo o pé direito em ORUN DUIT KUBI RAN SONNAL MONTON PAKAT MAKI;
12. Avançar o pé esquerdo em UEN AP KUBI PALKUP DOLIO TCHIGUI;
13. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP KUBI ARE MAKI / MONTON AN MAKI;
14. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito e avançar em ORUN AP KUBI ARE MAKI / MONTON AN MAKI;
15. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP KUBI OLGUL MAKI;
16. Chutar YOP TCHAGUI com o pé direito e avançar em ORUN AP KUBI PALKUP PIODJOK TCHIGUI;



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

17. Virar 180° pela direita, movendo o pé direito em ORUN AP KUBI OLGUL MAKI;
 18. Chutar YOP TCHAGUI com o pé esquerdo e avançar em UEN AP KUBI PALKUP PIODJOK TCHIGUI;
 19. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP KUBI ARE MAKI / MONTON AN MAKI;
 20. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito e avançar saltando um passo à frente em DUIT KOA SAGUI DUNG JUMOK AP TCHIGUI (KI-HAB);
- KUMAN: Virar pela esquerda, movendo o pé esquerdo e voltar a posição inicial.