



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

5° GUB – FAIXA VERDE COM PONTA AZUL

(Permanência mínima: 60 aulas)

Kibon Dong Jak (Posições básicas de ataque e defesa)

Sagui (Bases)

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)

Ap Kubi Sagui Pyon-Sonkut Seuo Tchigui – Avançando o pé à largura de dois passos, mãos abertas, uma defende e a outra ataca no pescoço com os dedos juntos e na vertical.

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.

Ap Kubi Sagui Dung Jumok Ap Tchigui – Avançando com o pé à largura de dois passos, ataca com as costas da mão na altura da boca.

Maki (Defesas)

Ap Kubi Sagui Monton Pakat Maki – Avançando o pé à largura de dois passos, defesa com a mão fechada na altura do tronco de dentro para fora.

Duit Kubi Sagui Sonnal Monton Maki – Base em “L”, defesa com as mãos abertas na altura do tronco.

Ap Kubi Sagui Pakat Palmok Monton Recthio Maki – Avançando com defesa simultânea com os antebraços no meio de dentro para fora e as costas das mãos voltadas para o rosto.



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)

Duit Bal Dolio Tchagui – Duit Koa Sagui Yop Tchagui – Chute semicircular com o peito do pé da perna de trás, em seguida avançar cruzando com a perna por trás e execute o chute lateral com o calcanhar ou faca do pé.

Duit Bal Dolio Tchagui – Tora Yop Tchagui – Chute semicircular com o peito do pé, em seguida chute giratório avançando com o calcanhar ou a faca do pé.

Poomsae (Formas)

Tae Geuk Sam Jang

Tae Geuk Sa Jang

Matcho Kyorugui (Luta combinada)

Sebon Kyorugui – Números 1 ao 10.

Dubon Kyorugui – Números 1 ao 3.

Kyorugui (Luta)

2 Lutas – 60 segundos cada.

Iron (Conhecimentos)

O que é Kukkiwon?

R: É onde fica a sede da Federação Mundial de Tae Kwon Do, o quartel general do mesmo.

O que é APTERJ?

R: É a Associação dos Professores de Tae Kwon Do do Estado do Rio de Janeiro.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

Diga o significado:

Anja – Sentar

Balnal – “Faca do pé”

Shidjak – Começar

Uen – Esquerda

Orun – Direita

Duit Tchuk – Calcanhar

POOMSAE DA FAIXA VERDE COM PONTA AZUL

Tae Geuk 4 (Sa) Jang: Jin – Simboliza o trovão e possui 20 movimentos: Esta forma, para os alunos do 5o GUB (faixa verde com ponta azul), aplica os princípios do Jin, que se associa ao trovão – o elemento do medo, que em certos momentos, invade nossas vidas e nossos pensamentos. Como o TKD está comprometido exclusivamente em ações virtuosas, o Tae Geuk expressa o medo e o temor no único caminho em que o virtuoso passa por tempestades que atormentam a sua alma. A virtude, portanto, define medo não como ausência ou a escassa de coragem, mas o estágio inicial de desenvolvimento do sentimento de coragem.

Esta forma contém várias técnicas que exigem postura, ou melhor, elegância e bases sólidas, como as combinações simultâneas de ataques e defesas (Pyon-Sonkut Seuo Tchigui), chutes frontais que exigem do aluno a executar a técnica com força e, imediatamente recolher a perna para trás. Os alunos do 5o GUB acima devem ser peritos nesta forma.

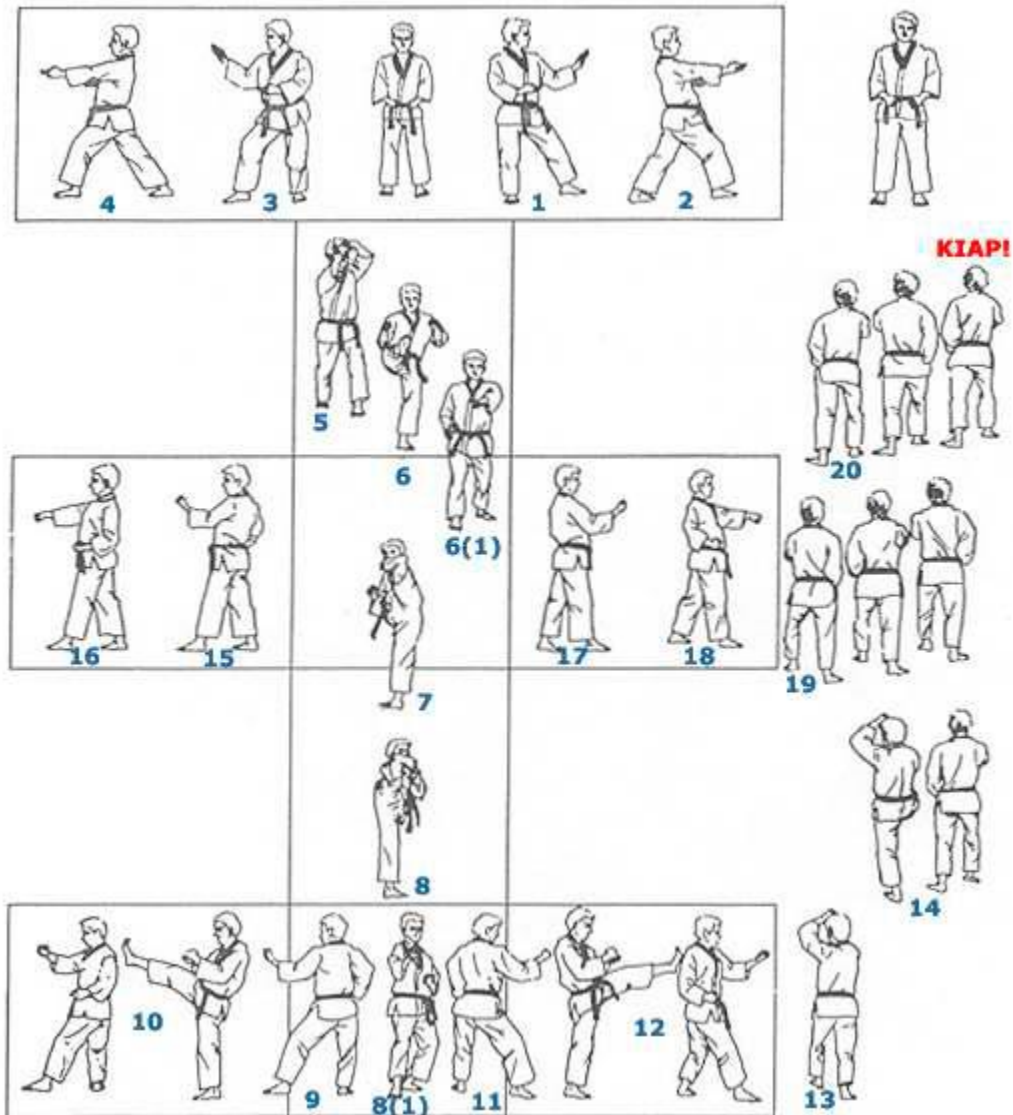
“O trovão e o relâmpago são elementos causadores do medo. Este princípio sugere que devemos agir calma e bravamente, mesmo à frente do perigo. Após a tempestade, a calmaria surgirá novamente”.



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 DUIT KUBI SONNAL MONTON MAKI;
2. Avançar o pé direito em ORUN AP KUBI PYON SONCUT SEUO TCHIGUI;
3. Virar 180°, pela direita, movendo o pé direito em ORUN DUIT KUBI SONNAL MONTON MAKI;
4. Avançar o pé esquerdo em UEN AP KUBI PYON SONCUT SEUO TCHIGUI;
5. Mover o pé esquerdo virando 90° para esquerda em UEN AP KUBI JEBIPOOM MOK TCHIGUI;
6. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito e avançar em ORUN AP KUBI MONTON BARO TCHIRIGUI;
7. Chutar YOP TCHAGUI com o pé esquerdo, avançando;
8. Chutar YOP TCHAGUI com o pé direito, avançando em ORUN DUIT KUBI SONNAL MONTON MAKI;
9. Virar 270° pela esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN DUIT KUBI MONTON PAKAT MAKI;
10. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito, retornando no mesmo lugar em UEN DUIT KUBI MONTON AN MAKI;
11. Sem se deslocar, virar o corpo 180°, pela direita, movendo o pé direito em ORUN DUIT KUBI MONTON PAKAT MAKI;
12. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo, retornando no mesmo lugar em ORUN DUIT KUBI MONTON AN MAKI;
13. Virar 90° para esquerda em UEN AP KUBI JEBIPOOM MOK TCHIGUI;
14. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito e avançar em ORUN AP KUBI DUNG JUMOK AP TCHIGUI;
15. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP SAGUI MONTON MAKI;
16. Sem se deslocar, executar UEN AP SAGUI MONTON BARO TCHIRIGUI;



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

17. Sem se deslocar, virar o corpo 180° pela direita e executar ORUN AP SAGUI MONTON MAKI;

18. Sem se deslocar, executar ORUN AP SAGUI MONTON BARO TCHIRIGUI;

19. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP KUBI MONTON MAKI / MONTON DUBON TCHIRIGUI;

20. Avançar o pé direito em ORUN AP KUBI MONTON MAKI / MONTON DUBON TCHIRIGUI (KI-HAB);

KUMAN: Virar pela esquerda, movendo o pé esquerdo e voltar a posição inicial.