



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

## 6° GUB – FAIXA VERDE

(Permanência mínima: 60 aulas)

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

#### Sagui (Bases)

**Duit Kubi Sagui Are Retchio Maki** – Base em “L”. Defende ao lado do tronco com as mãos fechadas.

#### Tchirigui / Tchigui (Ataques)

**Ap Kubi Sagui Monton Dubon Tchirigui** - Avançando o pé à largura de dois passos, desfere dois socos no meio na altura do plexo.

**Ap Sagui Pyon Sonkut Seuo Tchigui** – Avançando o pé à largura de um passo, mãos abertas, uma defende e a outra ataca dedos juntos no pescoço.

**Ap Kubi Sagui Batan-son Tok Tchigui** - Avançando o pé à largura de dois passos, ataca com a palma da mão na altura do queixo.

#### Maki (Defesas)

**Ap Sagui Are Maki** – Avançando o pé à largura de um passo, defesa com mão fechada embaixo.

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

**Ap Kubi Sagui Otkoro Are Maki** – Avançando o pé à largura de dois passos, defesa com os antebraços cruzados embaixo.



# 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 Ee Jang

Tae Geuk Sam Jang

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

Sebon Kyorugui – Números 1 ao 9.

## **Kyorugui (Luta)**

1 Luta – 90 segundos.

## **Iron (Conhecimentos)**

**Quais são as faixas do Tae Kwon Do?**

R: Branca (10º Gub), Amarela (8º Gub), Amarela com ponta verde (7º Gub), Verde (6º Gub), Verde com ponta azul (5º Gub), Azul (4º Gub), Azul com ponta vermelha (3º Gub), Vermelha (2º Gub), Vermelha com ponta preta (1º Gub) e Preta (1º ao 10º Dan).

**Como é a contagem ordinal de 1º a 5º em Coreano?**

R: 1º= Il; 2º= Ee; 3º= Sam; 4º= Sa; 5º= O



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

---

## **Qual o juramento do Tae Kwon Do?**

R: Eu juro (eu prometo): Observar as regras do Tae Kwon Do; Respeitar o Instrutor e meus superiores; Nunca fazer mau uso do Tae Kwon Do; Construir um mundo mais pacífico; Ser campeão da liberdade e da justiça.

## **Diga o significado:**

U - Lado direito

Jua - Lado esquerdo

Pacat – Fora

Olgul – Em cima

Yop – Lado

Bal Cut – Ponta dos dedos do pé

An – Dentro

Balbadak – Sola dos pés

Ti – Faixa

## **POOMSAE DA FAIXA VERDE**

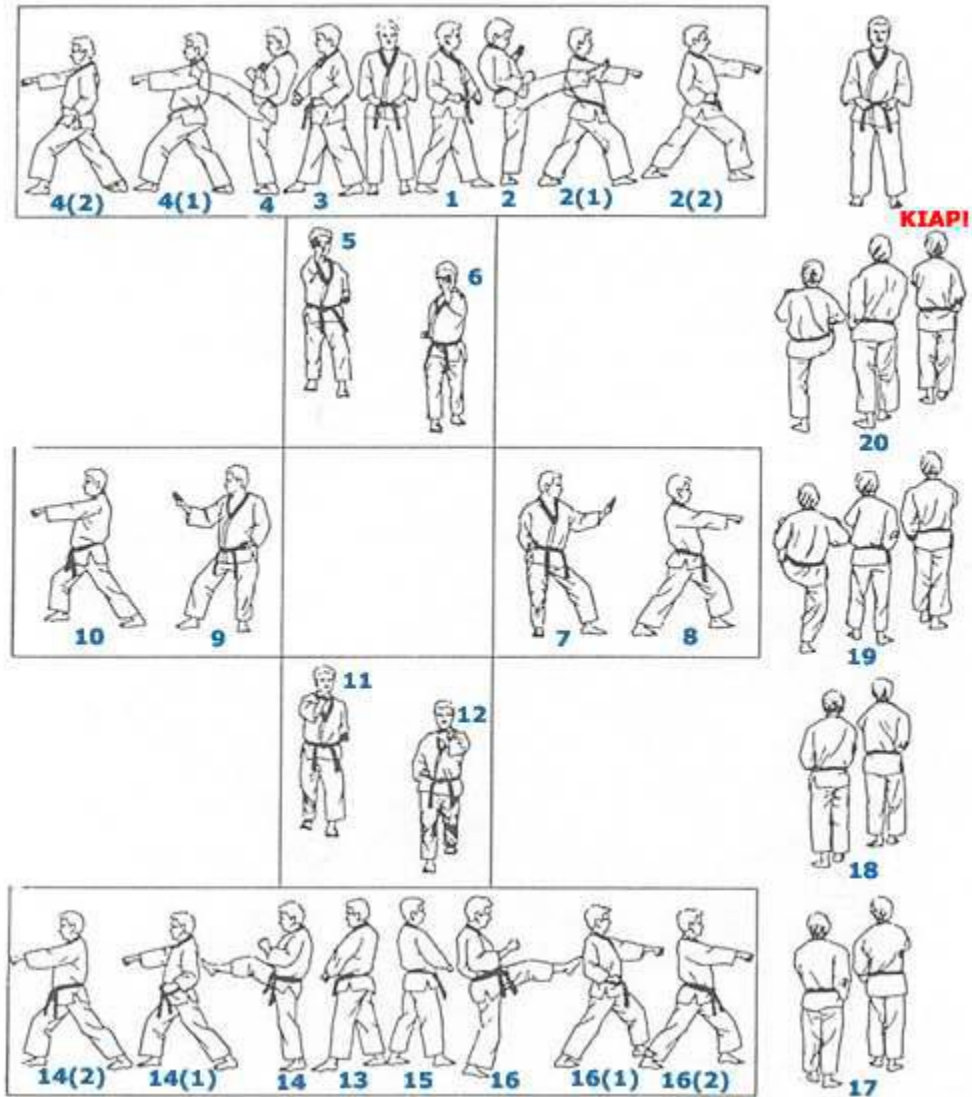
Tae Geuk 3 (Sam) Jang: Ri – Simboliza o fogo e o sol, e possui 20 movimentos: Assim como os poomsaes anteriores, é requerida eficiência na execução do Tae Geuk Sam Jang, para os alunos do 6º GUB (faixa verde). Os três novos movimentos acrescentados, agora, são mais variados, exigindo variações de velocidade e força de parte da pessoa que estiver executando a forma. O sentido filosófico desta forma é representado pelo Ri, que significa fogo e o sol. O sol causa as chamas, e o homem aprendeu a manejar as chamas para produzir a luz, o calor, entusiasmo e esperança. Portanto, as técnicas deste poomsae devem simular as qualidades do fogo – como a energia cintilante, os passos e estilos imprevisíveis e a demonstração de uma grande paixão – mas sempre se movimentando, queimando em chamas.



# 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 AP SAGUI ARE MAKI;
2. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito avançando em ORUN AP KUBI MONTON DUBON TCHIRIGUI;
3. Virar 180°, pela direita, movendo o pé direito em ORUN AP SAGUI ARE MAKI;
4. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo avançando em UEN AP KUBI MONTON DUBON TCHIRIGUI;
5. Mover o pé esquerdo virando 90° para esquerda em UEN AP SAGUI RAN SONNAL MOK TCHIGUI;
6. Avançar o pé direito em AP SAGUI RAN SONNAL MOK TCHIGUI;
7. Virar 90° para a esquerda, mover o pé esquerdo em UEN DUIT KUBI RAN SONNAL MONTON PACAT MAKI;
8. Sem se deslocar, mover o pé esquerdo em UEN AP KUBI MONTON BARO TCHIRIGUI;
9. Virar 180°, pela direita, movendo o pé direito em ORUN DUIT KUBI RAN SONNAL MONTON PACAT MAKI;
10. Sem se deslocar, mover o pé direito em ORUN AP KUBI MONTON BARO TCHIRIGUI;
11. Virar 90° para a esquerda, mover o pé esquerdo em UEN AP SAGUI MONTON AN MAKI;
12. Avançar o pé direito em ORUN AP SAGUI MONTON AN MAKI;
13. Virar 270° pela esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP SAGUI ARE MAKI;
14. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito avançando em ORUN AP KUBI MONTON DUBON TCHIRIGUI;
15. Virar 180° para a direita, movendo o pé direito em ORUN AP SAGUI ARE MAKI;
16. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo avançando em UEN AP SAGUI MONTON DUBON TCHIRIGUI;



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

---

17. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP SAGUI ARE MAKI / MONTON BARO TCHIRIGUI;

18. Avançar o pé direito em ORUN AP SAGUI ARE MAKI / MONTON BARO TCHIRIGUI;

19. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo avançando em UEN AP SAGUI ARE MAKI / MONTON BARO TCHIRIGUI;

20. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito avançando em ORUN AP SAGUI ARE MAKI / MONTON BARO TCHIRIGUI (KI-HAB).

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