



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

## 7º GUB – FAIXA AMARELA COM PONTA VERDE

(Permanência mínima: 48 aulas)

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

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

**Ap Sagui Are Retchio Maki** – Pés afastados à largura de um passo, defende ao lado do tronco com as mãos fechadas.

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

**Ap Sagui Monton Bande Tchirigui** – Avançando o pé à largura de um passo, soco no meio com a mesma mão do pé da frente.

**Ap Kubi Sagui Olgul Bande Tchirigui** – Avançando o pé à largura de dois passos, soco no rosto com a mesma mão do pé da frente.

**Ap Sagui Ransonnal Mok Tchigui** – Avançando o pé à largura de um passo, ataca com a faca na mão a altura do pescoço.

#### **Maki (Defesas)**

**Ap Sagui Monton An Maki** – Avançando o pé à largura de um passo, defesa com antebraço na altura do tronco de fora para dentro, com o braço oposto ao pé da frente.

**Ap Sagui Monton Maki** – Avançando o pé à largura de um passo, defesa com antebraço na altura do tronco (meio de fora para dentro).

**Ap Kubi Sagui Ransonnal Monton Pakat Maki** – Defesa com mão aberta na altura do tronco.



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

---

## **Bal Ki Sul (Técnicas de chutes)**

Preparação: Jutchum Sagui Are Retchio Yop Maki (avançando perna esquerda)

**Duit Bal Dolio Tchagui** – Com a perna de trás, chute semicircular com o peito do pé.

**Duit Koa Sagui Yop Tchagui** – Passada cruzando a perna por trás executando chute lateral com calcanhar ou faca do pé.

**Tora Yop Tchagui** – Chute giratório avançando com o calcanhar ou a faca do pé.

## **Poomsae (Formas)**

Tae Geuk Il Jang

Tae Geuk Ee Jang

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

**Sebon Kyorugui** – Números 1 ao 6.

## **Kyorugui (Luta)**

**1 Luta** – 90 segundos.

## **Iron (Conhecimentos)**

**O que é WTF?**

R: É a Federação Mundial de Tae Kwon Do (The World Tae Kwon Do Federation).

**O que é KTA?**

R: É a Associação Coreana de Tae Kwon Do (Korea Tae Kwon Do Association).

**O que é CBTKD?**

R: É a Confederação Brasileira de Tae Kwon Do.

**Quando e quem trouxe o Tae Kwon Do para o Rio de Janeiro?**

R: Em 1972, o Grão-Mestre Woo Jae Lee.



# INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

---

## Diga o significado:

Dobok – Uniforme

Dojang – Academia ou sala de treino

Bal – Pé

Bal Dung – “Peito do pé”

Ap Tchuk – “Ponta do pé” (metatarso)

Retchô – Debandar, dispersar

## **POOMSAE DA FAIXA AMARELA COM PONTA VERDE**

Tae Geuk 2 (i) Jang: Tae – Simboliza o paraíso e a felicidade e possui 18 movimentos: O segundo poomsae fora desenvolvido para alunos do 7o GUB, faixa amarela com ponta verde. Somando as técnicas apresentadas no primeiro poomsae, acrescenta-se, como uma nova técnica, o soco frontal no rosto (Olgul Bande Tchirigui).

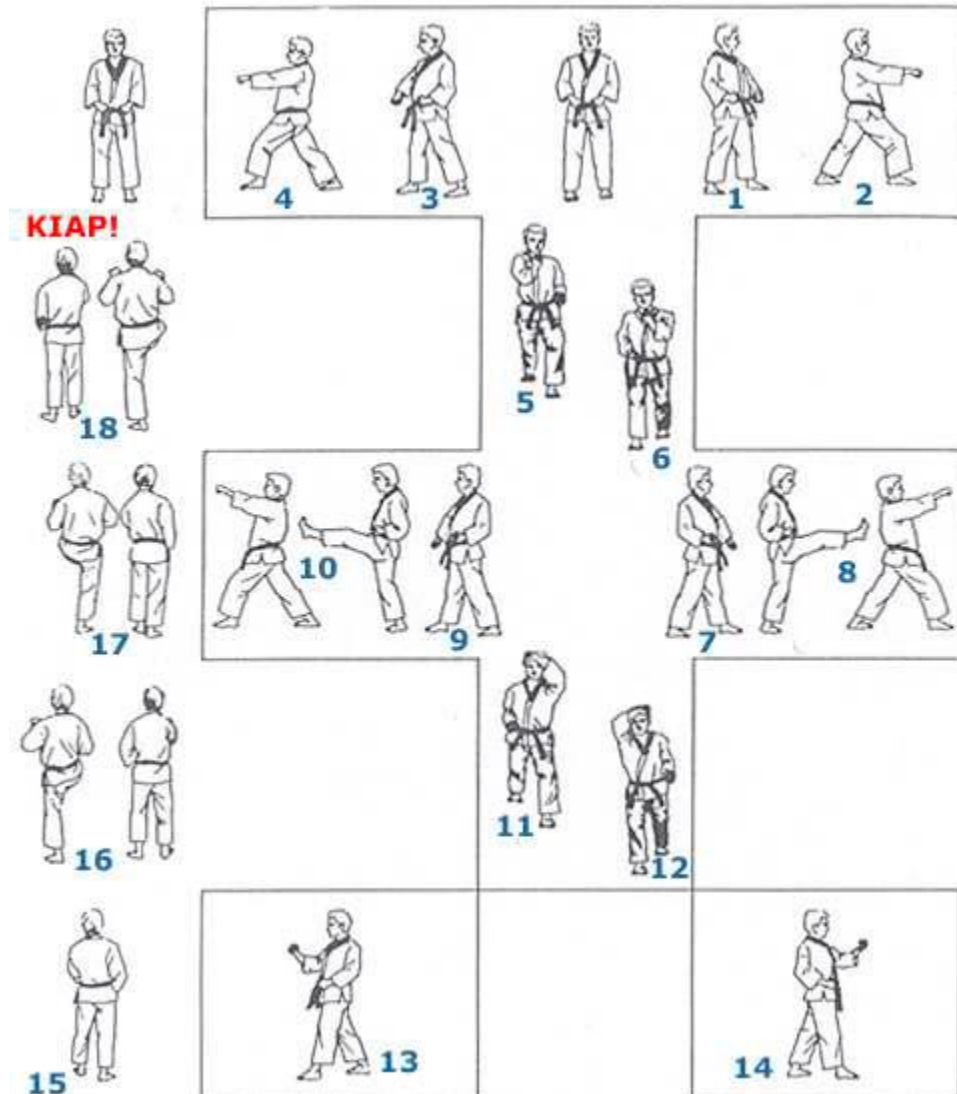
Filosoficamente, este poomsae correlaciona com o conceito de Tae, significando alegria e representa o crescimento espiritual, sem ser agressivo, apenas sereno. Por isso, as técnicas deste poomsae devem ser executadas com leveza e fluidez, sem o sentimento de batalha contra suas próprias limitações, mas não obstante de superá-las. Tae é simbolizado pela imagem de um lago, que mantém as suas características dentro da natureza, mas sempre apresentando uma imagem gentil e serena.



# 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. Avançar o pé direito em ORUN AP KUBI MONTON BANDE TCHIRIGUI;
  3. Virar 180°, pela direita, movendo o pé direito em ORUN AP SAGUI ARE MAKI;
  4. Avançar o pé esquerdo em UEN AP KUBI MONTON BANDE TCHIRIGUI;
  5. Mover o pé esquerdo virando 90° para esquerda em UEN AP SAGUI MONTON AN MAKI;
  6. Avançar o pé direito em ORUN AP SAGUI MONTON AN MAKI;
  7. Virar para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP SAGUI ARE MAKI;
  8. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito avançando em ORUN AP KUBI OLGUL BANDE TCHIRIGUI;
  9. Virar 180°, pela direita, movendo o pé direito em ORUN AP SAGUI ARE MAKI;
  10. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo e avançar em UEN AP KUBI OLGUL BANDE TCHIRIGUI;
  11. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP SAGUI OLGUL MAKI;
  12. Avançar o pé direito em ORUN AP SAGUI OLGUL MAKI;
  13. Virar 270° pela, movendo o pé esquerdo em ORUN AP SAGUI MONTON AN MAKI;
  14. Sem se deslocar, virar o corpo 180° e executar UEN AP SAGUI MONTON AN MAKI;
  15. Virar 90° para a esquerda, movendo o pé esquerdo em UEN AP SAGUI ARE MAKI;
  16. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito avançando em ORUN AP SAGUI MONTON BANDE TCHIRIGUI;
  17. Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo avançando em UEN AP SAGUI MONTON BANDE TCHIRIGUI;
  18. Chutar AP TCHAGUI com o pé direito avançando em ORUN AP SAGUI MONTON BANDE TCHIRIGUI (KI-HAB).
- KUMAN: Virar pela esquerda, movendo o pé esquerdo e voltar a posição inicial