



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).

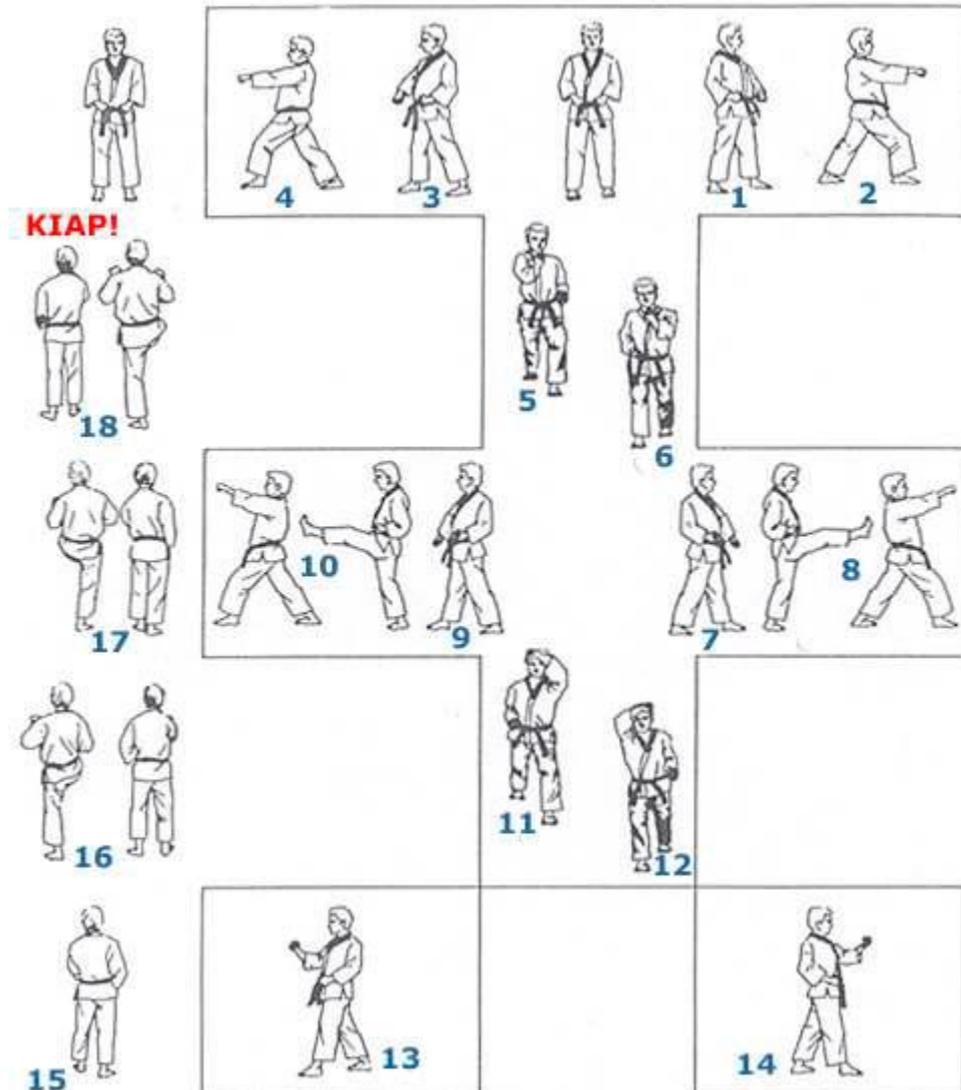
Filosoficamente, este poomsae correlaciona com o conceito de Tae, significando alegria e representa o crescimento espiritual, sem ser agressivo, apenas sereno. Por isso, as técnicas deste poomsae devem ser executadas com leveza e fluidez, sem o sentimento de batalha contra suas próprias limitações, mas 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