



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

8° GUB – FAIXA AMARELA

(Permanência mínima: 48 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 Sagui Monton Baro Tchirigui – Avançando o pé à largura de um passo, soco no meio com a mão oposta ao pé da frente.

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 Monton Baro Tchirigui – Avançando o pé à largura de dois passos, soco no meio com a mão oposta ao pé da frente.

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

Ap Sagui Olgul Maki – Avançando o pé à largura de um passo, defesa com mão fechada em cima.



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 – Girar e chutar lateralmente com a perna de trás utilizando o calcanhar ou faca do pé.

Poomsae (Formas)

Saju Tchirigui – Socando nas 4 direções.

Tae Geuk Il Jang

Matcho Kyorugui (Luta combinada)

Sebon Kyorugui – Números 1 ao 3.

Kyorugui (Luta)

1 Luta – 60 segundos.

Iron (Conhecimentos)

Qual é o Espírito do Tae Kwon Do?

R: Cortesia, Integridade, Perseverança, Autocontrole e Espírito Indomável.

Qual é o Espírito do Hwa Rang Do?

R: Obediência ao Rei; Respeito aos pais; Lealdade para com os amigos; Nunca recuar diante do inimigo; Só matar quando não houver outra alternativa.

Como se conta de 1 a 10 em Coreano?

R: 1-Haná, 2-Dul, 3-Set, 4-Net, 5-Dassot, 6-Iossôt, 7-Ilgôb, 8-Iodol, 9-Arrôp e 10-Iol.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

O que é o Tae Kwon Do?

R: É uma arte marcial coreana, com aproximadamente 2.000 anos de existência, que utiliza movimentos dos pés e das mãos para desferir ataques e defesas, desenvolvendo harmoniosamente a mente, corpo e espírito.

Diga o significado:

Jokyonim – Assistente de Instrutor (faixa vermelha ponta preta)

Kyosaninim – Instrutor - Faixa Preta de 1º até 3º Dan

Sabunim – Mestre- Faixa Preta de 4º até 6º Dan

Kwanjaninim – Grão-Mestre - Faixa Preta de 7º Dan em diante

Kwan Won – Aluno

Ap – Frente

Duit – Trás

Retchô – Debandar, dispersar



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

POOMSAE DA FAIXA AMARELA

Tae Geuk 1 (il) Jang: Keon – Simboliza o céu e a luz, e possui 18 movimentos: O primeiro Tae Geuk foi desenvolvido para a graduação de 8° GUB, a faixa amarela, e é caracterizado por dois chutes (Ap Tchagui), localizados no 14° e 16° movimentos. Incluem também a posição de atenção (Narani Kibon Jumbi Sagui), a forma mais elementar de caminhar, e os movimentos de avanço (Ap Sagui) e avanço estendido (Ap Kubi Sagui). Sendo este o primeiro poomsae, suas técnicas estão associadas com o primeiro conceito do Livro das Mudanças, chamado de Keon, que significa o poder criativo, onde as formas materiais não existem. O Keon é agressivo e poderoso, e é representado pelo poder do céu e da luz.

Como um graduado na faixa amarela, você está incumbido a considerar estes conceitos, ao executar este poomsae, permitindo a influenciá-lo no estilo dos movimentos.

O efeito destes pensamentos na sua performance, para você, pode ser sutil, mas para os olhos do teu professor, é bastante perceptível.

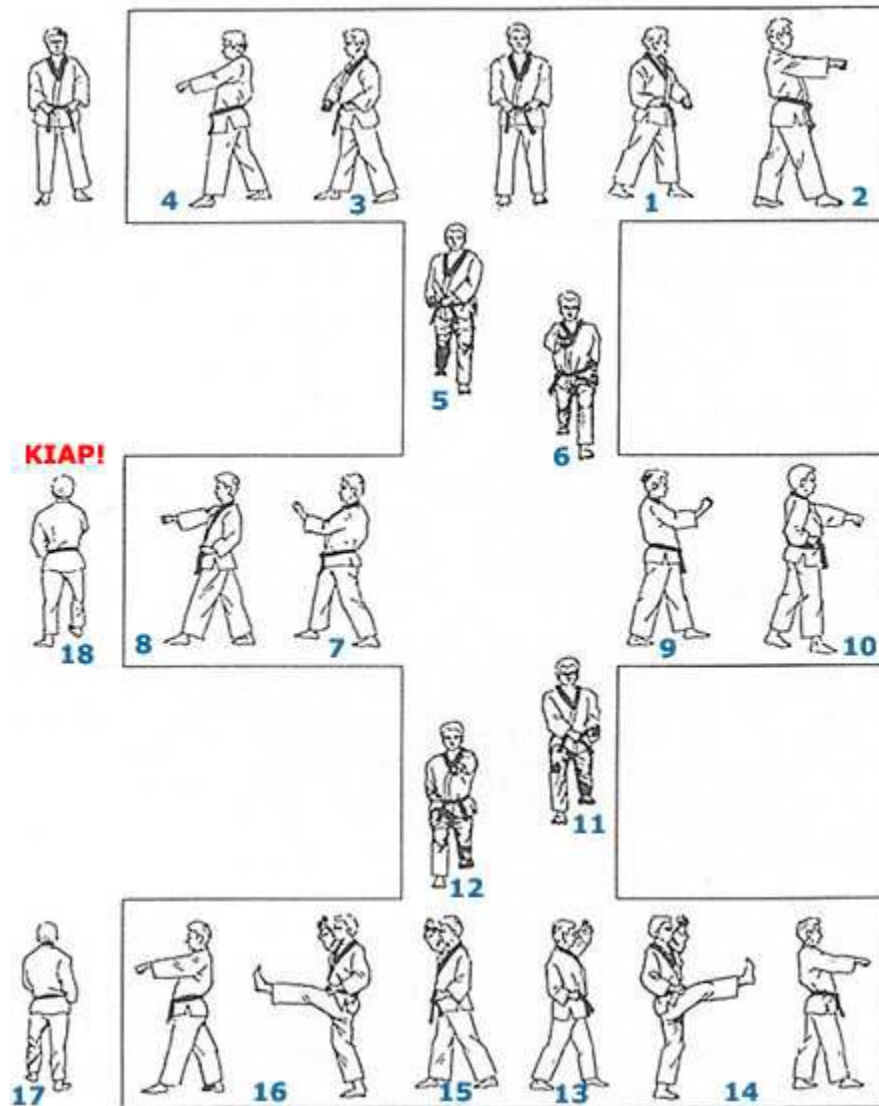
“O céu traz a chuva e o sol traz a luz e, juntos, fazem a vida surgir. É a base para tudo”.



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