



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO TAEKWONDO E SOCIAL APTERJ

Fundada em 20 de agosto de 1997

9° GUB – FAIXA BRANCA COM PONTA AMARELA

(Permanência mínima: 48 aulas)

Kibon Dong Jak (Posições básicas de ataque e defesa)

Sagui (Bases)

Moa Sagui Are Retchio Maki – Pés juntos, defendendo ao lado do tronco com as mãos fechadas.

Narani Sagui Are Retchio Maki – Pés paralelos e afastados à largura dos ombros, defender ao lado do tronco com mãos fechadas.

Tchirigui / Tchigui (Ataques)

Jutchum So Dubon Tchirigui – Pés separados duas vezes à largura dos ombros, desfere dois socos no plexo.

Ap Kubi Sagui Monton Bande Tchirigui – Avançando o pé à largura de dois passos com o joelho da frente flexionado, desfere soco no plexo.

Ap Kubi Sagui Monton Baro Tchirigui – Avançando o pé à largura de dois passos com o joelho da frente flexionado, desfere soco no plexo contrário a base.

Maki (Defesas)

Ap Kubi Sagui Are Maki – Defesa com mão fechada embaixo.

Ap Kubi Sagui Monton Maki – Defesa com antebraço na altura do tronco.

Ap Kubi Sagui Olgui Maki – 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: Recuar pé direito em Ap Kubi Sagui Are Retchio Maki

Duit Bal Ap Tcha Oligui – Chute frontal com a perna esticada.

Duit Bal Pakat Tchagui – Chute circular para fora.

Duit Bal An Tchagui – Chute circular para dentro.

Duit Bal Dolio Tchagui – Chute semicircular com o peito do pé.

Poomsae (Formas)

Saju Ap Tchagui – Chutando nas 4 direções.

Saju Tchirigui – Socando nas 4 direções.

Iron (Conhecimentos)

Como se conta de 1 a 5 em Coreano?

R: 1-Haná, 2-Dul, 3- Set, 4- Net e 5- Dassot.

Diga o significado:

Jumbi – Preparar

Tchariot – Sentido

Chiô – Descansar

Kian-lhe – Cumprimentar, Saudação

Kuki Derraio Kian-lhe – Cumprimento as Bandeiras