TEMARIO EXAMEN CINTURÓN BLANCO-AMARILLO

SOGUI (posiciones):

Chariot Sogui (firme)

Ap Sogui (corto)

Ap Kubi Sogui (largo)

Chuchum Sogui (jinete)

MAKI (defensas):

Are Maki (baja)

Montong Maki (media)

Montong An Maki (media mano contraria)

Olgul Maki (alta)

GONG KIOK (ataques):

Montong Bande Chirugui (puñetazo al medio misma mano-pierna)

Montong Baro Chirugui (puñetazo al medio mano contraria-pierna)

Dubon Montong Chirugui (doble puñetazo)

PUM (Movimientos especiales):

Kibon Chumbi (preparación fundamental)

CHAGUI (Patadas):

Ap Chagui (frontal)

Dollyo Chagui (circular)

Chiko Chagui o Neryo Chagui (descendente)

PUMSE:

Kicho estático (en chuchum sogui)

Kicho Chodan (K. Idan, K. Samdan)

VOCABULARIO:

PALABRAS BÁSICAS:

Dobok…….Traje de taekwondo

Ti……..cinturón

Ap…….frontal

Yop……..lateral

Tuit……..atrás

Dollyo……circular

Neryo……..descendente

Chirugui……..puñetazo

Chariot……firmes

Kionñe…….saludo

Chumbi……preparados

PARTES DEL CUERPO (Mopki Gubun):

Are……parte baja

Montong…….parte media

Olgul……..parte alta

Chumok……..puño

Ap chuk……Metatarso del pie

NÚMEROS:

1. Jana, 2. Dul , 3. Set, 4. Net, 5. Daso